الحسنات
AL HASANAT
BOOKS PVT.LTD.
نئی زندگی
کا
آغاز کیجیے
نورمن ونسنٹ پیل

Nai Zindagi Ka Agaaz Kijiye

Norman Vincent Peale

Translated by:
Shaista Ahmad

ایڈیشن 2011

ناشر:۔ عبدالمالك فهيم

3004/2، سرسید احمد روڈ، دریا گنج، نئی دہلی۔ 110002
فون:۔ 23271845 فون وفیکس 011-4156 3256
E-mail:alhasanatbooks@rediffmail.com
faisalfaheem@rediffmail.com

قیمت
₹ 120/-

مطبوعہ
ایچ ایس آفسیٹ پریس، چاندنی محل، نئی دہلی۔

HOW TO START
A NEW LIFE

نئی زندگی کا آغاز کیجئے

زندگی کے تھکے ماندے تصورات سے نکلنے اور
کامیابی سے نئی زندگی کے سفر کا آغاز کیجئے

مصنف
نورمن ونسنٹ پیل

مترجم
شائستہ احمد

فہرست

تعارف

نورمن ونسنٹ پیل مشہور رُوحانی مبلغ ہے اور لوگوں کو ان کے تھکے ماندے زندگی کے تصورات سے نکالنے کے لیے سرگرداں رہتا ہے اور نفسیات کی چھوٹی چھوٹی مگر اہم تکنیکوں کو کھول کھول کر بیان کرتا ہے۔ ''نئی زندگی کا آغاز کیجیے'' ایک زندگی بدل دینے والی کتاب ہے، جس کے مطالعے سے آپ اپنے آپ میں واضح تبدیلی محسوس کریں گے۔ کتاب سے فائدہ اٹھانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اسے آہستہ آہستہ پڑھیں اور لفظوں کے مطالب پر غور کریں۔

اللہ تعالیٰ کے قوانین اٹل ہیں اور پوری نوع انسانی کے لیے ایک ہی طرح سے قابل عمل ہیں۔ ان میں کسی طرح کی تخصیص ممکن نہیں اور ہم اپنے آپ سے اور اللہ کی عطا کردہ زندگی سے اتنا ہی وصول کرتے ہیں جتنا ہم یقین کرتے ہیں۔ اپنے آپ پر اور اللہ تعالیٰ کی ذات پر۔ یہی موضوع اس کتاب کا اصل موضوع ہے۔ اور یہی سادہ سی بات اگر سمجھ میں بیٹھ جائے اور اگر ہم اس نہج پر سوچنا شروع کر دیں تو کامیاب زندگی کا آغاز ممکن ہے۔

نورمن ونسنٹ پیل نے چونکہ یہ کتاب عیسائی تناظر میں لکھی ہے، شائستہ احمد نے اسے اپنے علاقائی ماحول کو مدِنظر رکھتے ہوئے اسلامی رنگ دے دیا ہے جو کہ یقیناً ایک اچھی کاوش ہے اور میں امید کرتا ہوں کہ آپ بھی اُن کی اس کاوش کو سراہیں گے۔

کتاب کا تیسرا اور چوتھا باب تصاویر پر مشتمل ہے۔ سرسری نگاہ ڈالنے کی بجائے ان تصاویر کو غور سے دیکھنے سے، ہم فطرت کے قریب ہوتے ہیں اور اپنے آپ کو روحانی طور پر صحتمند محسوس کرتے ہیں۔ روحانی صحت ہی دراصل کامیاب زندگی کی ضمانت ہے۔

اس کتاب میں بار بار اپنی ذات پر اعتماد اور اپنے خیالات کی جانچ پڑتال پر زور دیا گیا ہے اور خیالات ہی دراصل ہمارے اعمال کے پیچھے کارفرما ہوتے ہیں۔ مثبت خیالات،

مثبت اعمال اور مثبت زندگی کو جنم دیتے ہیں اور اسی کے برعکس بات بھی اتنی ہی درست ہے۔

سقراط ایک مشہور یونانی فلسفی تھا۔ اس کا باپ مجسمہ ساز تھا۔ ایک دن اس نے اپنے باپ سے پوچھا کہ ''آپ پتھر سے شیر کیسے بنا لیتے ہیں۔'' تو اس کے باپ نے جواب دیا ''سقراط! میں پتھر میں شیر کو دیکھتا ہوں، جتنے اچھے طریقے سے میں پتھر میں شیر کو دیکھتا ہوں اتنے ہی اچھے طریقے سے میں شیر بنا پاتا ہوں۔'' اس بات کو بتانے کا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنی ذات کو جیسا دیکھیں گے، ویسا ہی بنا پائیں گے۔

کتاب کا پانچواں باب Thought Conditioner ہے۔ اس کا مطلب اپنے خیالات کو پھر سے تروتازہ کرنا ہے۔ جیسے بالوں کو چمکدار اور حسین بنانے کے لیے ہم ہیئر کنڈیشنر استعمال کرتے ہیں اسی طرح رویّہ کو تروتازہ اور چمکدار بنانے کے لیے نورمن نے چند روحانی اقتباسات پیش کیے ہیں جو آپ کے خیالات کو تروتازہ کر دیں گے۔ چھٹے باب میں نورمن نئی زندگی کے آغاز کے حوالے سے کچھ اہم خیالات پیش کرتا ہے۔

روزمرہ کی زندگی کے معاملات میں اُلجھ کر آپ اکثر اہم چیزوں کو بھول جاتے ہیں اور لوگوں کے اپنے بارے میں اپنے تصورات کو سچ مان کر اپنے آپ کو بدقسمت تصور کرنے لگتے ہیں اور ناکارہ اور تھکے ہوئے خیالات آپ کے ذہن پر چھا جاتے ہیں۔ ایسی کیفیت میں اس طرح کی کتابوں کا مطالعہ ہمیں پھر سے تروتازہ کر دیتا ہے اور مثبت زندگی کی جانب مائل کرتا ہے۔ جیسے کہ کتاب کے ساتویں باب ''ہر دن کیسے بہترین ہو سکتا ہے'' میں نورمن سادہ اور قابلِ عمل تکنیکیں بتاتا ہے، جس کے ذریعے ہم ہر دن کو ایک کامیاب دن بنا سکتے ہیں۔

آٹھواں باب عقیدے سے متعلق ہے اور صرف ایک ہی تصور آپ کی زندگی بدل سکتا ہے۔ اس باب میں نورمن مختلف مثالوں اور حوالوں سے آپ کو زندگی میں درپیش مشکلات پر فتح پانے، معاشی مشکلات سے چھٹکارے اور پریشانیوں سے نمٹنے کے گُر بتاتا ہے۔

نواں باب Anxiety (تشویش) کے متعلق ہے۔ اس باب کا مطالعہ آپ کو آج کے درپیش الجھنوں سے نجات دلانے میں مدد دے گا۔ مجموعی طور پر اس کتاب کا درست مطالعہ آپ کو ایک خوشگوار اور کامیاب زندگی کی طرف راغب کر سکتا ہے۔

محمد عمران ساجد

2

کل کیا ہوگا

آغاز کیسے کیا جائے

ماضی کو بھلاتے ہوئے اور مستقبل پر نظر جمائے' میں ہر وقت مقصد کو پانے اور اس انعام کے حصول کی جستجو میں لگا رہتا ہوں جس کے لیے اللہ نے مجھے اس دنیا میں بھیجا ہے۔

بھلایئے' معاف کیجیے اور زندہ رہیے!

مثبت اور پر جوش زندگی گزارنے کا راز کیا ہے؟ میں ایک راز سے واقف ہوں جو میں نے اپنی ذاتی زندگی میں مایوسی کے عالم میں اپنے ایک بااعتماد راہبر سے سیکھا "بھلا دو' معاف کر دو اور زندہ رہو" اس نے مجھے بتایا اور پھر مجھے مندرجہ بالا بات کا حوالہ دیا' اچانک میں نے جانا کہ میں نے ایک اہم دانش بھری بات سیکھی ہے۔

مثبت عمل کی جانب پہلا قدم: ماضی بھلا دو

تمام مشکل کاموں میں سے مشکل ترین کام اپنے ماضی کو بھلا دینا ہے جیسے کہ کسی شاعر نے کیا خوب کہا ہے۔

یادِ ماضی عذاب ہے یارب — چھین لے مجھ سے حافظہ میرا

عمومی رجحان یہ ہے کہ لوگ ماضی کی غلطیوں' ناکامیوں نفرتوں اور تلخیوں کو اپنے دامن

سے چپکائے حال اور مستقبل میں لیے پھرتے ہیں۔ نتیجتاً آپ اتنے بوجھ کے ساتھ نہیں کھڑے ہو سکتے۔ چنانچہ ماضی کو بھولنا سیکھیے وگرنہ یہ آپ کے حال کو بدحال اور مستقبل کو تاریک کردے گا۔

مثبت عمل کی جانب دوسرا قدم: اپنے آپ کو اور دوسروں کو معاف کرو

کیا کل کسی نے آپ کو کوئی نقصان پہنچایا یا آپ کو برا بھلا کہا یا آپ سے سختی سے پیش آیا؟ تو شاید اب یہ وقت ہے کہ آپ اپنے ساتھ ہونے والی ماضی کی زیادتیوں کا تجزیہ کریں اور معاف کرنے کا حوصلہ پیدا کریں۔

دو گہرے دوستوں کے درمیان کسی وجہ سے کوئی تنازعہ ہو گیا۔ انہوں نے ایک دوسرے سے قطع تعلقی کرلی۔ اب وہ ایک دوسرے سے حتی الوسع گریز کرتے تھے۔ اچانک ایک دوست بیمار پڑ گیا اور اس کی حالت شدید بگڑنے لگی۔ اور اس کو ہسپتال داخل کروا دیا گیا۔ دوسرے دوست کو جب یہ خبر ہوئی تو اس کے دل میں ہمدردی کا جذبہ پیدا ہو گیا۔ لیکن وہ اس شش و پنج میں پڑ گیا کہ وہ وہاں جاکے کیا کہے گا؟

''پریشان مت ہو۔'' اس کے دل سے آواز آئی ''تم دونوں کے درمیان ماضی میں جو ہوا وہ ختم ہو چکا ہے اور اب تم اسے بھلا چکے ہو۔''

اس خیال نے کام کر دکھایا۔ ہسپتال میں جیسے ہی دونوں دوستوں کی نظریں ٹکرائیں ان کی دوستی نئی ہو گئی اور پہلے سے زیادہ طاقتور۔

معاف کردینے میں مسیحائی ہے۔ یہ ٹوٹے ہوئے اور بکھرے ہوئے تعلقات کو جوڑ دیتی ہے اور ہر چیز کو نیا بنا دیتی ہے۔ لیکن اپنے آپ کو معاف کردینے کے متعلق کیا خیال ہے؟ کیا آپ سے کوئی گناہ سرزد ہوا؟ مجھے امید ہے کہ آپ اس پر نادم ہیں۔ توبہ کیجیے اور اللہ سے اس کی مغفرت طلب کیجیے اور پھر اپنے آپ کو معاف کردیں۔ اس کے لیے اللہ کی معافی حاصل کیجیے اور پھر اسے بھلا دیجیے۔ اپنے احساس ندامت سے چھٹکارا پانے کے لیے پہلے اللہ سے معافی مانگئے اور پھر اپنے آپ کو معاف کردیجیے۔

مثبت عمل کی جانب تیسرا قدم: آج کے لیے زندہ رہو

اللہ تعالیٰ گزرے ہوئے دن کو ختم کرنے اور آپ کو پھر سے تازہ دم کرنے کے لیے ہر

شام کو تاریکی کی ایک چادر پھیلا دیتا ہے۔ کیا آپ نے کبھی سوچا کہ اللہ سبحان وتعالیٰ ایسا کیوں کرتے ہیں۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے:

''اور دن رات کے گزرنے میں نشانیاں ہیں عقل والوں کے لیے۔''

سر ولیم اوسلر (Sir William Osler) جنہوں نے اکیسویں صدی میں طب (medicine) کو نیا رخ دیا' کہا کرتے ہیں کہ ہمیں زندگی کی قیود میں زندہ رہنا چاہیے۔ ہر رات کو دماغ کسی کونے میں پھینک دینا چاہیے اور ماضی اور اپنے کل کو کسی اور کونے میں اور پھر سونے کے لیے بستر کا رخ کرنا چاہیے بغیر ماضی کو سوچے سمجھے اور مستقبل کی کسی پریشانی اور مایوسی کو یاد کیے۔

فرض کرو کہ یہ آپ کا اس دنیا میں آخری دن ہے۔ آپ اس دن کے قلیل وقت میں کیا کرنا چاہو گے؟ آپ اس دن کے باقی میسر گھنٹوں میں کیا کرو گے؟

میں جانتا ہوں کہ میرے اس سوال کا جواب کیا ہے۔ یقیناً آپ کہیں گے کہ جیسے سارے دن ہوتے ہیں ویسے ہی یہ دن گزاریں گے لیکن کیا آپ یہ نہیں چاہو گے کہ یہ دن پیار و محبت' کامیابی' حیرت انگیز دوستی اور مزاح کے عظیم تجربات سے بھرپور ہو اور ہر چیز روشن اور تابناک ہو؟

اسی طرح جو لوگ اپنے ماضی کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں' وہ ہمیشہ اپنے مستقبل کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں۔ لیکن اگر آپ آج یعنی حال کو روشن اور تابندہ بنانے کے لیے پریشان ہو جاؤ تو مستقبل خود ہی آپ کی حفاظت کرے گا۔ اس لیے اپنے ماضی کے سارے تجربات کو بھول جاؤ اور اس کو دیکھو جس کو دینے کے لیے اللہ سبحان وتعالیٰ آپ کا انتظار کر رہا ہے اور ہمیشہ اس چیز کو اپنے ذہن میں رکھو کہ آپ جو کام کر رہے ہو وہ بہترین ہے اور محفوظ ہے۔ جب آپ یہ سوچنا شروع کردو گے تو اللہ تعالیٰ بھی آپ کی حفاظت کرنا شروع کردے گا۔ حال میں تازہ دم ہو کر زندہ رہو اور مستقبل میں مثبت سوچ اور صحت مند جیون کی قوت کے ساتھ قدم بڑھاؤ۔

میں اپنے ناکارہ احساسات اور ناکامیوں کو دفن کردوں گا۔
میں مستقبل سے اچھائی کی امید کرتا ہوں۔

مشکل لمحات کو آسودہ لمحات میں تبدیل کیجیے

تب تم جان سکو گے کہ سچ کیا ہے اور سچ تم کو تمام پریشانیوں
سے نجات دلوانے میں کامیاب ہو جائے گا۔

مثبت عمل کی جانب پہلا قدم: اپنی غلطیوں کو راہبر بناؤ

ہر کوتاہی میں کچھ بہت خاص اور مثبت خصوصیت ہوتی ہے اور آپ کو اور زیادہ مضبوط اور پختہ بنانے میں یہ کوتاہی مدد کر سکتی ہے۔ یہ کچھ ایسی سعی وخطا کا کیفیت ہوتی ہے جس میں سے ہم اگر ثابت قدمی سے گزر جائیں تو ہمیں اپنا ہی منصف بنا دیتی ہے اور ہم اور زیادہ بھرپور اور ثابت قدم ہو جاتے ہیں۔ کوتاہیوں پر شرمندہ ہونے سے کچھ حاصل نہیں ہوتا اور اس میں شرمندہ ہونے والی کوئی بات نہیں ہوتی بلکہ یہ تو خود ہماری راہنما اور راہبر ہوتی ہیں۔

ایک ویسٹ کوسٹ منسٹر نے مجھے 19 سالہ لڑکے کے بارے میں بتایا جو کہ نہایت مایوسی اور یاس کی کیفیت میں اس سے ملنے آیا تھا اور بغیر سوچے سمجھے ہی بولتا چلا گیا کہ "پلیز میری مدد کرو"میں نے اس کو آرام کی حالت میں لانے کی کوششیں کیں۔ جب وہ کچھ آسودہ ہوا تو میں نے اس سے اس کی ناامیدی اور مایوسی کی وجہ دریافت کی تو اس نے مجھے بتایا کہ "میں کافی عرصے سے شراب پی رہا ہوں اور اب میری حالت مردوں کی سی ہے۔ میں سب کچھ کھو چکا ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ میں نے بہت بڑی غلطی کی ہے لیکن اگر صرف ایک دفعہ مجھے میری زندگی دوبارہ مل جائے تو میں کبھی شراب کو نہیں دیکھوں گا۔"

پاسٹر نے اس لڑکے کو ڈاکٹر کے پاس بھیجا جو کہ اس کی اس حالت کا علاج کر سکے گا۔
اس نے لڑکے کو کہا کہ اللہ تعالیٰ پر پختہ یقین تم کو اس حالت سے باہر لا سکتا ہے اور یہ تم میں ایسی قوت پیدا کرے گا جس کا اکثر شراب خوروں میں فقدان ہوتا ہے۔ اور اس طرح تم یقیناً زندہ بچ جاؤ گے۔

مثبت عمل کی جانب دوسرا قدم: غلطیوں کو سچ کے ساتھ فنا کرنا

اگر آپ کی ذہنی اور روحانی حالت خستہ ہے تو آپ اکثر بہت بڑی بڑی غلطیوں کا شکار ہو جاتے ہو۔ تو اس کا علاج یہ ہے کہ "سچ" اور سچ ہمیشہ اللہ کی عطا کردہ نعمت ہوتی ہے۔ جو انسان اپنے دماغ کو سچ سے بھرتا ہے وہ ہمیشہ اپنی غلطیوں کو مثبت رخ سے دیکھتا ہے اور ایک صحت مند زندگی گزارتا ہے۔ اپنے آپ کو محفوظ کرنے کے لیے کبھی سچ کو چھپانے یا اپنے پاس سے اخذ کرنے کی کوشش نہ کرو۔ کوتاہی ہمیشہ کوتاہی ہی رہتی ہے اور سچ کو کوئی نعم البدل نہیں ہوتا۔ لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آپ پر غلطیوں کا یا سچ کس چیز کا غلبہ ہے؟

مثبت عمل کی جانب تیسرا قدم: وجوہات کو ختم کرو

غلطیاں تباہی کا سبب بنتی ہیں اور کبھی کبھی بہت بڑی بڑی تباہی کو اپنے ساتھ لاتی ہیں۔ ہم سب میں ان کو برداشت کرنے اور ختم کرنے کی صلاحیتیں مختلف ہوتی ہیں۔ کاغذ کا اک ٹکڑا لو اور اپنی زندگی میں سرزد کی ہوئی تمام غلطیوں کو اس پر لکھنا شروع کر دو۔ ہماری تباہی کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ ہم ان غلطیوں کی تمام وجوہات کو اپنے ساتھ ساتھ لیے پھرتے ہیں۔ اس لیے کوتاہیوں کی وجوہات کو ختم کرنے پر اپنی توجہ کو مرکوز کرو۔

میں ایک کونشن میں ایک آدمی سے ملا جس نے مجھے بتایا کہ میں ایک ایسا انسان ہوں جسے تم بہترین کہہ سکتے ہو۔ میں نے کبھی جھوٹ نہیں بولا' نہ کبھی شراب کو چھوا ہے اور کبھی بھی اخلاق سے گری ہوئی کوئی حرکت نہیں کی لیکن میں نے بہت بے وقوفانہ حرکتیں کی ہیں جن کی وجہ سے میں بہت مایوسی محسوس کرتا ہوں۔ پھر میں نے آپ کی کتابوں کو پڑھا جس سے میں نے یہ سبق سیکھا کہ آپ اپنی زندگی کو بڑے صحت مند انداز میں گزار سکتے ہیں اگر آپ اپنی زندگی کو اللہ سبحان وتعالیٰ کے احکامات کے مطابق بسر کرنا شروع کر دیں۔

اس لیے اس چیز کو میں نے اپنا رہبر بنایا اور اللہ سے گڑگڑا کر دعا کی کہ یا اللہ! میری غلطیوں اور کوتاہیوں کو معاف کر دے اور مجھ میں سچ کو جاننے اور سمجھنے کی صلاحیت کو پیدا کر دے اور اللہ نے مجھ میں حیرت انگیز تبدیلی پیدا کی اور اب مجھ میں اپنی کوتاہیوں پر حملہ آور ہونے کی حیرت انگیز قوت موجود ہے اور میں زندگی کو اچھے اور صحت مند طریقے سے قابو کر سکتا ہوں۔

میں اپنے آپ کو ایمان داری سے کام کرنے کے لیے آمادہ کروں گا۔ سچ مجھے تمام پریشانیوں اور مصیبتوں سے نجات دلا دے گا۔

پریشان ہونا چھوڑیئے

میں تمہیں امن کا پیروکار بناتا ہوں اور تمہیں اپنے امن کی دولت سے آشنا کرواتا ہوں۔ میں تمہیں ایسا امن نہیں دیتا جیسا کہ دنیا دیتی ہے اس لیے اپنے دلوں کو اور نفس کو مشکلات اور خوف میں مبتلا نہیں کرو۔

مثبت عمل کی جانب پہلا قدم: پریشانیوں کو دور بھگاؤ

پریشانیوں کو دور بھگاتے ہوئے امید، خوشیوں اور آرزو بھری زندگی سے لطف اندوز ہونا شروع کریں۔ لوگ پریشان ہونا چھوڑ نہیں سکتے کیونکہ وہ سوچنے کی عمدہ طریقوں کے بارے میں نہیں سوچتے۔ فرسودہ سوچنے کے طریقے کو اس طرح سے ختم کیا جا سکتا ہے کہ عمدہ خیالات پر اپنی توجہ کو مرکوز کر دیں تاکہ بری اور گھٹیا سوچوں کی طرف سوچنے کا وقت میسر ہی نہ ہو۔

میری ایک خاتون سے بات ہوئی جو کہ دو سال پہلے ہارٹ اٹیک سے دوچار ہوئی تھی اور تمام ڈاکٹر اس کے علاج کے لیے انکار کر چکے تھے۔ وہ بہت مایوس اور پریشان تھی۔ ''کیا وہ واپس صحت مند ہو گی یا نہیں'' اس نے اپنے آپ پر اس پریشانی کو اتنا سوار کر لیا تھا کہ اس نے زندگی کے پچھلے گزرے ہوئے اور موجود حسین لمحات سے لطف اندوز ہونا چھوڑ دیا تھا۔ میں نے اسے سمجھایا کہ اللہ سبحان وتعالیٰ نے تمہاری لیے لمبی عمر لکھی ہے اور وہ تمہاری زندگی تمہیں انشاء اللہ واپس دے دے گا۔

میری صرف اتنی سی بات نے اس کی مایوسی جس نے اس کو اپنے حصار میں قید کیا ہوا تھا کو رفع کر دیا اور میری یہ بات مایوسی میں امید کی ایک کرن ثابت ہوئی جس نے اس کی زندگی پر غلبہ پا لیا۔

مثبت عمل کی جانب دوسرا قدم: پریشان ہونا چھوڑیے

پریشانی جب نامعقول لگنے لگے تو آپ اس پر پریشان ہونا چھوڑ دیں۔ اس کو ایک بستر پر لٹا دیں اور اس کا آپریشن کرنا شروع کر دیں، جگہ جگہ اس کو چیرنا شروع کر دیں اور پھر اس کو ایک ایک کر کے اور آہستہ آہستہ دیکھنا اور غور کرنا شروع کر دیں لیکن اس تمام مرحلے سے نہایت تحمل کا مظاہرہ کرتے ہوئے اور معقول خیالات اور سوچوں کے ساتھ گزرنا شرط ہے کیونکہ اس کے بغیر اس تمام مرحلے کو عبور کرنا ناممکن ہے۔ حقیقتاً پریشانی اور مایوسی نہایت مکار اور چال باز ہوتی ہے لیکن اگر ایک دفعہ اس کو تحمل کے ساتھ برداشت کرنا سیکھ لیں تو آپ اس کی مکاریوں پر قابو کرنا سیکھ جائیں گے۔

کچھ سال پہلے کی بات ہے کہ میں کسی بات کی وجہ سے نہایت پریشان اور مایوس تھا۔ میں نے اپنی تمام مایوسی کی رام کہانی ڈاکٹر ڈیوڈ کپل کو سنائی جو کہ نہایت دانش مند اور عمدہ سوچ کے مالک ہیں۔ انہوں نے مجھ سے کہا۔ ''نارمن! نیچے بیٹھ جاؤ اور اس پریشانی کو کہیں دور پھینک دو'' اور یقین کریں جب میرے ساتھ انہوں نے اس پریشانی کو دور پھینکنے میں مدد کروائی تو پیچھے کچھ بھی نہیں بچا تھا۔ ان کا کہنا تھا کہ اس تمام پریشانی کی وجوہات میں سے 90 فی صد خود ساختہ ہیں جن کا کوئی وجود نہیں ہے۔

دوسرے مرحلے سے گزرنے کے بعد پریشانی کی حالت میں اپنے آپ میں تشویش اور مایوسی کے درجات کو کم پاؤ گے اور اپنے آپ سے یہ کہیں کہ میں اس چیز کے بارے میں سوچنا شروع کروں گا، میں اس کو دور پھینک دوں گا۔ میں اس مشکل کی وجہ سے اپنے آپ کو مایوسی میں اور بدگمانیوں میں مبتلا نہیں ہونے دوں گا۔ اگر آپ اس کی پریکٹس کرنا شروع کر دیں تو پریشانی خود بخود اپنا دم توڑ دے گی۔

میں اپنی مشکلات کو تحمل اور معقول ہو کے برداشت کرتے ہوئے امن اور رحم کو تلاش کروں گا

خوف کو عمل سے بھگایئے

میں نے پروردگار کو مدد کے لیے پکارا اور اس نے مجھے جواب دیا۔ اس
نے مجھے تمام درپیش خوف اور وہموں سے محفوظ رکھا۔

خوف دیرپا نہیں ہوتا۔ عام طور پر خوف ہماری حفاظت کے لیے ضروری چیز شمار کی جاتی ہے لیکن خوف کی بگڑی ہوئی شکل یا شدید خوف عام قسم کے خوف سے کچھ مختلف ہوتا ہے۔ شدید خوف جس کو ہم ابنارمل خوف کہہ سکتے ہیں اس میں مبتلا لوگ اکثر اوقات شدید ہیجانی کیفیت میں مبتلا ہوتے ہیں جو کہ ڈپریشن، مایوسی، تشویش حتیٰ کہ جسمانی بیماریوں کا بھی موجب بنتی ہیں۔

صرف ایک خوف جس کو ہم معقول خوف کہہ سکتے ہیں وہ برے رستے پر چلنے اور اللہ تعالیٰ کے غضب سے ڈرنے کا ہونا چاہیے۔ اس خوف کا مقصد مایوسی یا تشویش میں مبتلا ہونا نہیں ہوتا بلکہ یہ اللہ سبحان وتعالیٰ کی عزت اور صحیح رستے پر چلنے کے شعور کو بیدار کرتا ہے اور بڑھاتا ہے اور اس طرح سے ہم دنیا کی چھوٹی چھوٹی مشکلات کو برداشت کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

مثبت عمل کی جانب پہلا قدم: اپنے آپ پر اعتماد کریں

آپ اکثر کہتے ہیں کہ "میں جسمانی بیماری کے خوف سے، دوسرے لوگوں کے یعنی سماجی خوف سے اور ناگہانی آفات سے خوف زدہ ہوں یعنی مجھے ڈر لگتا ہے۔" اگر آپ ایسا سوچتے یا کہتے ہیں تو اس خوف کو ختم کرنے کے لیے پہلی چیز یہ ہے کہ وہ خوف جو آپ کو پریشان کرتا ہے اس کی حقیقت کو جاننے کی کوشش کریں کیونکہ اکثر یوں ہوتا ہے کہ ہم جس چیز سے خوف زدہ ہوتے ہیں وہ خود ساختہ ہوتا ہے یعنی اس کا کوئی وجود نہیں ہوتا بلکہ ہماری خود کی پیداوار ہوتی ہے۔

اس خوف کو بھگانے کا ایک کامیاب طریقہ یہ ہے کہ اپنی نمازوں میں خشوع وخضوع پیدا کریں نہ کہ وہ نماز صرف دکھاوے کی ہو اور اس بات کا ایمان کامل کر لیں کہ اللہ سبحان وتعالیٰ آپ کو ہر جگہ دیکھتا ہے اور آپ کی حفاظت بھی کرتا ہے اور اگر اس چیز کا عقیدہ آپ کے دلوں میں کامل ہو جائے تو خوف اپنی وقعت کو کھوتا رہے گا اور اس کی حیثیت ایک ناکارہ چیز سے زیادہ نہیں ہوگی۔ ایسا مت کہیں کہ "اے اللہ! پلیز مجھے میرے خوف سے نجات دلا دے کیونکہ میں اس کو برداشت کرتے تھک گیا ہوں۔"

بلکہ یوں دعا کیجیے کہ "اے اللہ! تیرے ہاتھ میں سب کچھ ہے کیونکہ تو پوشیدہ چیزوں کو بھی جانتا ہے اور میں جانتا ہوں کہ تو میرے خوف و پریشانی کو بھی ختم کرنے میں میری مدد کرے گا۔"

مثبت عمل کی جانب دوسرا قدم: خوف کو چاروں طرف سے گھیر لیں

خوف کو جھٹلایا یا نظر انداز نہیں کیا جا سکتا کیونکہ یہ آپ کے سر پر سوار ہو چکا ہوتا ہے۔ اگر آپ اس خوف کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش نہیں کریں گے تو یہ آپ کو ہی اپنا شکار بنا لے گا۔ یعنی آپ کو فنا کرنے کے درپے ہو جائے گا۔

اس خوف کا علاج صرف عمل ہے کسی چیز کو پانے کا خوف نارمل خوف ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر جب ایک بچہ نئے سکول میں داخل ہوتا ہے یا جب کوئی بھی پہلے دن کوئی کام کرتا ہے تو خوف ضرور ہوتا ہے لیکن اس کو بیجا نہیں کہا جا سکتا کیونکہ اس دوران وہ بھرپور اعتماد، بھروسے اور ہر خوف سے بے باک ہو کے عمل کرتا ہے اور ایک بھرپور جذبہ اور روشن صلاحیتیں اس کی قوت ہوتی ہیں جو کہ کوئی نئی چیز سیکھنے اور کامیابی حاصل کرنے کا پیش خیمہ ہوتی ہیں۔

مثبت عمل کی جانب تیسرا قدم: خوف کو اپنے آپ میں تحریک پیدا کرنے دیں

میں آپ کو یہ بات سمجھانے کے لیے ایک پرانی کہانی سناتا ہوں۔ ایک شخص جو کہ ہر روز رات گئے تک نوکری کرتا تھا اور اس کے بعد اپنے گھر کی طرف روانہ ہوتا تھا۔ ایک رات چاند کی روشنی نہایت تابندہ تھی اور اس چاندنی رات میں اس نے سوچا کہ وہ آج ایک خاص ترتیب میں چلتے ہوئے گھر جائے گا اور کہیں بھی کوئی بل وغیرہ نہیں پائے گا کیونکہ راستہ نہایت پر سکون اور آرام دہ تھا اس نے یہ سب بہت باقاعدگی سے کرنا شروع کر دیا یہاں تک کہ راتوں کی چاندنی خود بخود ہی مدھم ہونا شروع ہو گئی۔ کیونکہ وہ ان راستوں کی ترتیب سے آشنا ہو گیا تھا اس لیے وہ اندھیرے میں بھی اسی ترتیب سے چل سکتا تھا۔ اس نے سوچا کہ بے شک راستہ نہایت اندھیرا اور خوفناک ہے لیکن وہ ان راستوں میں ایک خاص ترتیب سے چلتا ہوا گھر پہنچ جائے گا۔

ایک رات اچانک اس کا پاؤں اس ترتیب سے نکل گیا اور وہ نیچے گہرے گڑھے میں گر گیا اور اسے یوں محسوس ہوا جیسے گڑھا ابھی نیا نیا ہی کھودا گیا ہے۔ اس نے باہر آنے کی سر توڑ کوشش کی لیکن وہ گڑھا نہایت گہرا تھا جب وہ باہر آنے کی کوشش کر کر کے ناکام ہو گیا تو اس نے سوچا کہ کل گورکن آئیں گے اور اس کو نکال لیں گے اس لیے اس نے اپنے زیب تن کوٹ کو اتار کر

اپنے گرد پھیلا لیا اور اس قبر نما گڑھے کے ایک کونے میں لگ کر سو گیا۔

ایک گھنٹے بعد ایک اور دیہاتی وہاں سے گزرا اور حیرت انگیز طور پر وہ بھی اس گڑھے میں گر گیا اور اس نے بھی اس گڑھے سے باہر آنے کی کوشش کی اور وہ کامیاب بھی ہو گیا۔ آخر کار جب وہ گڑھے سے باہر آ گیا تو ایک آواز آئی کہ ''میرے دوست یہ بات یاد رکھنا کہ تم اسطرح اس گڑھے سے باہر نہیں آسکو گے لیکن دوسرے شخص نے یہ سارا کام پلک جھپکتے ہی کر ڈالا''

آپ نے دیکھا کہ اس دوسرے شخص کے پاس کسی بھی خوف سے نکلنے کی طاقت اور حوصلہ پایا جاتا تھا اور وہ اسی بنیاد پر اس گڑھے سے باہر آ گیا لیکن اس اعتماد کے لیے مضبوط تحریک کا پایا جانا ناگزیر ہے۔ یہ کہانی اس بات کا ٹھوس ثبوت پیش کرتی ہے کہ آپ میں بلکہ ہر شخص میں کسی بھی شکست کے خلاف لڑنے کے اعتماد اور جرأت پائی جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ پر بھروسہ رکھیں جو آپ کو اس قوت سے نوازتا ہے اور اپنے آپ کو حوصلہ مند اور جرأت مند بنانے کے لیے اللہ کی مدد طلب کریں۔ اللہ تعالیٰ اور اپنے آپ پر حوصلہ آپ کو ہمیشہ کے لیے خوف سے نجات دلا سکتا ہے۔

جب میں نے یہ جاننا شروع کیا کہ اللہ سبحان و تعالیٰ مجھ سے محبت کرتا ھے اور ہر جگہ میری حفاظت کرتا ھے میں ہر طرح کے خوف سے نڈر ھوگیا اور پراعتماد زندگی بسر کرنے لگا۔

اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کیجیے

'اللہ تعالیٰ میری قوت ہے۔ وہ مجھے اتنا جاوداں اور حسین بناتا ہے کہ میں کسی بھی شکست سے نہیں ڈرتا' اس لیے میں سخت سے سخت چٹانوں اور مشکلات میں سے باآسانی گزر سکتا ہوں۔

آپ کی ذات بے پایاں ہے۔ آپ شاندار قابلیتوں اور غیر معمولی اعتماد سے کیا کر رہے ہیں جو کہ اللہ سبحان وتعالیٰ نے آپ کے اندر بدرجہ اتم رکھی ہیں؟ عموماً انسانی فطرت کے ماہرین اس بات پر اتفاق کرتے ہیں کہ ایک حد تک لوگ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں اور

صلاحیتوں کو استعمال نہیں کرتے۔ ظاہری طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ صلاحیتوں کا پانچواں حصہ ایک عام انسان استعمال کرتا ہے لیکن آپ ایسا کیوں سوچتے ہو کہ یہ سب سچ ہے؟

مثبت عمل کی جانب پہلا قدم: اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کیجیے

اپنی صلاحیتوں کو استعمال نہ کرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ ہم اپنی صلاحیتوں سے آشنا نہیں ہوتے۔ لیکن دوسری وجہ یہ ہے کہ ''بسا اوقات اپنے ساتھ ہی خوفناک ظلم کرتے ہیں' حقیقتاً ہم اپنی بنائی ہوئی حدود کو اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی صلاحیتوں کی راہ میں رکاوٹ بنا دیتے ہیں۔ ایک انسان یوں کہتا ہے کہ ''اوپر بیان کردہ بات کے پیش نظر میں کام نہیں کر سکتا'' اور اس کے فوراً بعد ایک نہایت خوف ناک حادثہ وقوع پذیر ہوتا۔ حقیقتاً ہوتا کیا ہے کہ ہم اپنی صلاحیتوں کو بہت کم استعمال کرتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ خود اپنے آپ کو خطرات میں مبتلا کرتے ہیں اور پھر کہتے ہیں ''جیسے اللہ تعالیٰ کی مرضی'' جو کہ سراسر غلط ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ کبھی بھی کسی کے لیے غلط نہیں سوچتا اور نہ وہ کسی کو بھی مشکلات میں مبتلا دیکھ سکتا ہے۔ کچھ لوگ خود ہی اپنے عقائد تخلیق کرتے ہیں اور پھر ان کی کوشش کرتے ہیں جن کو وہ بعد میں اپنی رکاوٹوں سے تعبیر کرتے ہیں۔ پھر یہ کوششیں اتنی شدید اور مسلسل ہو جاتی ہیں کہ ان کی عادات میں تبدیلی ہو جاتی ہے۔ وہ پھر اپنی رکاوٹوں میں اس طرح پھنس جاتے ہیں کہ جیسے ایک جمے ہوئے سمندر میں کشتی پھنس جاتی ہے اب نہ تو وہ آگے جا سکتے ہیں اور نہ پیچھے کی طرف روانہ ہو سکتے ہیں۔

مثبت عمل کی جانب دوسرا قدم: کوئی بھی قدم اٹھانا ناممکن نہیں ہے

مثال کے طور پر حال ہی میں ایک نوجوان لڑکا مجھ سے ملنے آیا اور کہنے لگا ''یہ جو کچھ آپ لکھ رہے ہیں یہ نہیں ہو سکتا کہ یہ دوسروں کے لیے کارآمد ہوں لیکن میرے لیے یہ بیکار ہے اور یہ باتیں میرا کچھ بھی نہیں سنوارتی کیا آپ کے پاس کوئی ایسی تجویز نہیں ہے جو کہ ایک شکستہ خاندان کو سنوار سکے؟ اس نے مزید وضاحت کی کہ ''میری تربیت اچھے ماحول میں نہیں ہوئی اور میں چاہتا ہوں کہ میں سنور جاؤں۔''

اس کے دماغ میں یہ بات بیٹھ چکی تھی اور اس بات کو سوچنا چھوڑ بھی نہیں سکتا تھا کیونکہ یہ اس کی عادت بن چکی تھی۔ اب یہ میرا کام تھا کہ اس کے اس عقیدے کو جھٹلانے میں اس کی

مدد کروں۔ میں اس کے دل میں اللہ سبحان وتعالیٰ کے لیے محبت پیدا کرنے میں اس کی مدد کروں آخر کار میری محنت رنگ لائی اور اس نے اللہ سبحان وتعالیٰ کے سامنے اپنے ہتھیار پھینک دیے اور اللہ تعالیٰ کا شاندار پیغام اس کی سمجھ میں آ گیا جس نے اس کی دماغی قیود کو توڑ ڈالا اور اس بات کو اپنی زندگی گزارنے کا نظریہ بنا لیا کہ جب آپ کے دل میں اللہ سے محبت کا جذبہ اور عقیدہ پختہ ہو جائے تو دنیا میں کوئی کام بھی ناممکن نہیں رہتا۔

اکثر آپ ایسے لوگوں سے ملے ہوں گے جن کے بارے میں یہ عقیدہ آپ کے دل میں پختہ ہو چکا ہوگا کہ وہ بہت انا پرست ہیں۔ یہ انا پرستی خوشگوار تاثر نہیں قائم کرتی لیکن یہ اتنی بری بھی نہیں ہوتی جتنی آپ نے کمزور عقائد رکھنے والے لوگوں کے منہ سے سن رکھی ہے۔ وہ کیسے اپنے منہ سے اپنے کم علم ہونے کی وضاحت کرتے ہیں! وہ کیسے اس بات پر اصرار کرتے ہیں کہ ان کے پاس ٹیلنٹ کا فقدان ہے اور اس بات کا ثبوت پیش کرتے ہیں کہ ان کے پاس دماغ اور دماغی صلاحیتیں موجود نہیں ہیں! یہ دنیا کیسے چلے گی جب ہر کوئی اپنے آپ کو درپیش مشکلات سے تعلق قائم کرتے ہوئے دنیا سے قطع تعلق کر کے آرام سے پیچھے ہو کے بیٹھ جائے گا؟ ہر چیز ساکت ہو جائے گی؟ ہر کسی کے پاس اتنی صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ اس پر قابو پا سکے اور یہ سوچ سکے کہ اس کو درپیش مشکل کوئی وقعت نہیں رکھتی۔

"لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا"

ترجمہ: اللہ تعالیٰ کسی نفس کو اس کی استطاعت سے بڑھ کر بوجھ میں مبتلا نہیں کرتا۔

باب وائی لینڈ جس نے ایک زمینی سرنگ میں کسی حادثہ کے دوران اپنی ٹانگ کھو دی لیکن وہ اپنی تکلیف اور اپنے حالات کو برداشت کرنے کی طاقت رکھتا تھا۔ ٹانگ کھو دینے کے باوجود وہ کوئی سنہرا انرجی سے بھرپور کام سرانجام دینے کی خواہش لے کر واپس گیا تاکہ وہ ان لوگوں کے لیے مشعل راہ بن سکے جو کہ زندگی کو انجوائے کرنے کی تمنا کھو چکے ہیں، مثال کے طور پر جو بے گھر ہو گئے ہیں یا جو بھوکے پیاسے دو نوالے روٹی کے لیے ترس رہے ہیں اور روحانی طور پر مایوس اور بے بس ہو گئے ہیں۔ باب نے اپنی معذوری کو اپنی مجبوری نہیں بنایا بلکہ اس کو ایک مثبت رُخ دیتے ہوئے لوگوں کو متاثر کیا اور تمام امریکہ میں سفر کر کے بھوکے اور ناداروں کے لیے چندہ اکٹھا کرنے کی سرتوڑ کوشش کی۔ اس کی معذوری اس کے راستے میں رکاوٹ نہ بنی بلکہ ایک مثبت کارہائے نمایاں سرانجام دینے کے لیے ایک قوت ثابت ہوئی۔

مثبت عمل کی جانب تیسرا قدم: اپنی حدود کی سرنگوں کو توڑ ڈالیں

ہم اپنی زندگی میں حائل بڑی بڑی رکاوٹوں پر فتح حاصل نہیں کر سکتے لیکن اللہ سبحان وتعالیٰ پر کامل ایمان تمام درپیش مشکلات، خواہ وہ پہاڑ سے زیادہ سخت اور سمندر سے زیادہ وسیع ہوں، پر فتح حاصل کی جا سکتی ہے اور آپ کا یہ عقیدہ آپ کے ہر قسم کے خوف، پریشانی، کمزوری، بہکاوے اور آپ کی ذات کو درپیش خطرات کو بھگانے میں آپ کی مدد کرے گا۔ آپ کو درپیش مشکل کیا ہے اور کس نوعیت کی ہے؟ اس کو کوئی نہ کوئی نام دیں اور پھر اپنے رب العزت پر چھوڑ دیں: اس کے سامنے اپنی طاقتوں کے تمام ہتھیارات کو پھینکتے ہوئے سرنگوں ہو جائیں وہ پھر آپ کی تمام مشکلات کو اپنے ہاتھ میں لیتے ہوئے اس کو ختم کرنے میں آپ کی مدد کرے گا اور یقیناً وہ ایسا کرے گا انشاءاللہ۔

اللہ تعالیٰ نے مجھ میں تمام درپیش مشکلات سے نبٹنے کی طاقت دی۔ وہ مجھے کامیاب اور سرخرو دیکھنا چاہتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کو اپنی پہلی ترجیح بنائیے

لیکن اس پروردگار کے لوگ جو کہ اس پر کامل ایمان رکھتے ہیں دوبارہ مضبوط ہو جائیں گے اور وہ ایک عقاب کی سی طاقت کے حامل ہو کر آسمان کا زینت بنیں گے۔

میں نے پچھلے تمام صفحات میں آپ پر "روحانی طور پر بیدار" ہونے کے دروازوں کو کھولنے کی کوشش کی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ اس نے ڈرامائی اور درخشاں انداز میں آپ پر اثر کیا ہو۔ دوسری طرف یہ بھی ممکن ہے کہ ان باتوں نے آپ پر ایک کلی سے پھول بننے تک کے طویل مراحل طے کرتے ہوئے عمل کیا ہو یعنی وہ ایک کلی سے شروع ہوئی اور آپ کو پھول بنا دیا جو کہ ہر کسی کو خوشبو فراہم کرتا ہے۔

یہ زندگی کے ممکن تمام تجربات میں سے ایک عظیم تجربہ ہے جو کہ ہم انسانوں نے کیا ہوگا۔ ٹالسٹائی نے اس کو ایک لافانی مصرعے میں یوں بیان کیا ہے:

ع ''اللہ تعالیٰ کو جاننے کے لیے آپ کو زندہ ہونا پڑے گا''

اس سب کا نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ کی زندگی ایک نمایاں، تابندہ اور درخشاں آہنگ لے کر ابھرے گی جس کی وجہ سے آپ کی تمام زندگی سنور جائے گی۔ اب آپ کو ایک آخری قدم اٹھانا پڑے گا جو انسانی تجربات میں سے انوکھے تجربے کی حیثیت رکھتا ہے، ملاحظہ ہو۔

مثبت عمل کی جانب سنہری اقدامات:

i اپنے آپ کو یہ واضح کراؤ کہ آپ روحانی تجربات سے لطف اندوز ہونے کا سفر پہلے ہی شروع کر چکے ہو۔ اگر آپ نے پچھلے اسباق پڑھے ہیں تو ضرور آپکی شخصیت میں تبدیلی اور نکھار پیدا ہو چکا ہوگا۔

ii آپ اپنی ماضی کی تمام تلخیوں کو بھلا دیں جنھوں نے آپ کے دلوں میں ایک پختہ مقام حاصل کر رکھا ہے۔ آپ تب تک معقولیت پسند نہیں ہوسکتے جب تک آپ کے اندر پختہ روح اور روحانی تجربات پیدا نہ ہو جائیں۔ میں آپ کو آپ کی شخصیت میں نکھار لانے والے پہلوؤں کے بارے میں یاد دلاتا جاؤں اب آپ یقیناً اس درجہ پر پہنچ چکے ہوں گے جہاں پر ایک تبدیلی کا پیدا ہونا ناگزیر ہو گیا ہے۔

iii اپنے دل میں سے ہمیشہ کے لیے ہر قسم کے بغض، رنجشوں، حسد، کینہ، نفرتوں اور لغزشوں کو نکال دیں۔ آپ کو لازمی طور پر ہر کسی کو معاف کرنا پڑے گا حتیٰ کہ ان لوگوں کو بھی جن کے لیے آپ کے دل میں کوئی بھی نرم گوشہ کبھی بیدار نہیں ہوا۔

iv ماضی میں آپ نے شعوری یا لاشعوری طور پر کسی کے لیے برا چاہا ہے تو اس پر شرمندہ ہو کر خود کو لعنت ملامت کریں۔ اگر اپنے آپ کو لعنت ملامت کرنا ممکن نہیں ہے تو اللہ سے گڑگڑا کر معافی مانگیں کہ وہ ان تمام حرکتوں کو آپ کے حق میں خود ہی اعلیٰ درجات کی حامل بنا دے اور پھر اللہ برتر و عظیم سے اپنے کردہ ناکردہ گناہوں کی معافی طلب کریں اور اس بات پر اپنا عقیدہ پختہ رکھیں کہ اللہ میری تمام ماضی کی برائیوں اور غلط کاموں کو معاف کر دے گا۔

اپنے عمل سے نہیں اپنے عقیدے سے جو اللہ تعالیٰ پر رکھتے ہیں کہ وہ اکیلا اور

واحد ہمارے حال اور مستقبل کو سنوار سکتا ہے، واضح کروائیں کہ آپ کی شخصیت میں نکھار پیدا ہو گیا ہے۔ آپ مندرجہ بالا عمل کی بار ہا کوشش کر کے اپنی شخصیت میں تبدیلی لا سکتے ہیں۔ لیکن شخصیت میں نکھار لانے کے لیے آخری قدم یہ ہے اللہ تعالیٰ پر اپنا کامل عقیدہ رکھتے ہوئے اس کی نعمتوں سے لطف اندوز ہونا شروع کریں۔

vi اپنی زندگی کو نئے سرے سے جینا شروع کریں۔ ہوسکتا ہے کہ یہ پہلے پہل آسان نہ ہو لیکن اگر آپ اس کو نئے سرے سے جینا شروع کر دیتے ہیں اور پھر اس پر سختی سے کاربند رہتے ہیں تو یقیناً کامیابی آپ کا مقدر ہوگی اور آپ ایک قابل رشک زندگی گزاریں گے۔ اپنی زندگی کو آج ہی سے بامقصد اور شاندار طریقے سے گزارنا شروع کر دیں اور یہ عقیدہ اتنا مضبوط کر لیں کہ آپ اللہ تعالیٰ کی مدد سے زندگی میں انوکھے کارہائے نمایاں سرانجام دینے جا رہے ہیں۔ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو یقین کریں کہ آپ کا آنے والا ہر دن نہایت خوشگوار، مضبوط اور قابل عزت ہوگا۔ اندرونی طمانیت اور سکون حاصل کرنے کے لیے روحانی طور پر بیدار ہو کر آج ہی سے زندہ رہنا شروع کر دیں تو یقیناً ایک دن بلکہ آج ہی آپ قابل رشک اور قابل عزت اور تکریم ہو جائیں گے۔ اس بات پر ایمان رکھیں کہ اللہ تعالیٰ آپ کی دعاؤں، التجاؤں، تمناؤں اور آرزوؤں کو سن رہا ہے۔ اس بات کو دل کی اتھاہ گہرائیوں سے قبول کریں کہ آپ اللہ سبحان وتعالیٰ کو انتہائی عزیز اور نئی مخلوق نکھرے ہوئے دل اور روح سے ساتھ ہو اور وہ ہر جگہ حفاظت کرے گا۔

جیسا کہ قرآن شریف میں بھی ایک جگہ آیا ہے کہ:

ان لیس الانسان الا ما سعی

بے شک انسان کو وہی ملتا ہے جس کی وہ کوشش کرتا ہے۔

آپ کی زندگی کو تبدیل کرنے والی قوت:

زندگی کو تبدیل کرنے والی حیرت انگیز قوت آپ کی زندگی میں اللہ تعالیٰ کا موجود ہونا ہے۔ یہ ایک ایسی قوت ہے جو کہ جب ہم اس پر اپنی تمام توجہ کو مرکوز کر دیتے ہیں تو شخصیت میں تابندہ نکھار خود ہی پیدا ہونا شروع ہوجا : ہے۔

''اللہ کی بنائی ہوئی ہر چیز آپ کی نظر کی طلب گار ہے۔''

ایک انسان جو کہ اپنے آپ کو انتہائی ناکارہ، گناہ گار، کمزور، غیر موثر اور شکستہ محسوس کرتا

ہے وہ اگر اس قوت کو اپنے اندر پیدا کرلے تو وہ حیرت انگیز کام سرانجام دے سکتا ہے' لیکن وہ اکیلا یہ سب نہیں کرسکتا بلکہ یہ سب کرنے کی قوت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب ہم اپنے تمام مسائل کا حل اللہ سبحان وتعالیٰ کے ہاتھ میں دے دیتے ہیں اور اپنی زندگی کی باگ دوڑ اس کے ہاتھ میں تھما دیتے ہیں۔

جب آپ اس طریقے سے اپنا آپ اللہ تعالیٰ کو سونپ دیں گے تب اللہ تعالیٰ کی رحمت آپ کو چاروں طرف سے گھیر کر اپنی پناہ میں لے لے گی۔ اللہ تعالیٰ کی ذات کی گواہی کا جذبہ آپ کی رگوں میں بہنا شروع ہوجائے گا تو آپ کی زندگی خوشیوں' اطمینان' طمانیت کے جذبے سے مالا مال ہوجائے گی۔

اے اللہ ! اپنے ہتھیار تیرے سامنے پھینکنے کے بعد میں نے

اس قوت کو محسوس کیا

جو کہ تو نے مجھ میں بدرجہ اتم رکھی ہوئی تھی۔

٭

3

اعتماد

''اپنے آپ پر بھروسہ رکھیں اور اپنے مستقبل کو سنواریں''

- وسیع النظری
- استحکام
- بھروسہ
- پیار
- ہم آہنگی
- دعا
- ربوبیت
- مستقل مزاجی

وسیع النظری

کھو : اللہ دے گا

تلاش کرو : تو آپ کو ضرور ملے گا

کھٹکھٹائو : تو آپ کے لیے اپنی رحمتوں اور نعمتوں کا دروازہ کھول دے گا۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ کیوں میں ہر وقت مثبت سوچ پر اعتماد کرتا ہوا نظر آتا ہوں؟ یہ جاننا بہت آسان ہے کیونکہ ہمارا پروردگار' ہمیں تخلیق کرنے والا' اس چیز کا حکم دیتا ہے۔ وہ ہمیں اس بات کا سبق دیتا ہے کہ اگر آپ کسی مقصد کو کامیاب پہناوا بخشنا چاہتے ہیں تو اس راہ پر اپنی توجہ مرکوز کر لیں جو راستہ آپ کو کامیابی سے ہم کنار کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے پاس مضبوط عقیدہ اور اپنے آپ پر اعتماد کی صلاحیت موجود ہے تو آپ کی زندگی معجزات اور حیران کن نتائج سے مالا مال ہو جائے گی انشاءاللہ۔ یہ سوچنا چھوڑ دیں کہ آپ کے جذبات' احساسات اور خیالات منفی سوچوں سے لبریز ہیں بلکہ اپنے اللہ پر' تخلیق کرنے والے پر' اس غفور رحیم پر اور مثبت سوچ پر اپنی توجہ کو مرکوز کرنا شروع کر دیں۔

اس بات کو مشعل راہ بنا کر زندہ رہنا سیکھیے کہ آپ دل میں وہی کچھ سوچتے ہیں جو کہ اللہ سبحان وتعالیٰ آپ سے کروانا چاہتا ہے۔ اپنے ذات کو اللہ کے لیے' دوسروں کی خوشی کے لیے اور اپنے کام کے لیے وقف کر دیں۔ ایماندار' مخلص اور کفایت شعار بننے کی کوشش کریں۔ اپنے فرائض سے آگاہی حاصل کرنے کے بعد لوگوں کے ساتھ مخلصانہ برتاؤ کرنا شروع کریں اور ہر وقت اس بات پر یقین رکھیں کہ اللہ سبحان وتعالیٰ آپ کے ساتھ ہے اور آپ کی حفاظت کرتا ہے۔ اس بات پر عمل کر کے دیکھیں تو آپ ضرور اس بات سے آشنا ہو جائیں گے کہ زندگی کامیابوں کا مجموعہ ہے اور ہر قدم پر کامیابی آپ کا مقدر ہو گی انشاءاللہ یقیناً آپ کی زندگی زندہ دلی اور کامیابیوں کا مجموعہ ہو جائے گی جیسے اقبالؔ نے کیا خوب کہا ہے۔

زندگی زندہ دلی کا نام ہے
مردہ دل کیا خاک جیا کرتے ہیں

استحکام

اپنے ہتھیار اللہ سبحان و تعالیٰ کے سامنے پھینک دیجئے، اس پر اعتماد کیجیے اور یقیناً وہ آپ کی حفاظت کرے گا۔

جب میں چھوٹا تھا میرا بھائی باب اور میں اکثر اپنے ددھیال لانچ برگ اوہائیو میں کچھ دن کے لیے رہنے کے لیے جایا کرتے تھے۔ ایک دفعہ میری دادی اماں نے ہمیں اپنے ساتھ بیڈ پر لٹا لیا چونکہ اس روز تیز طوفانی قسم کی آندھی آ رہی تھی۔ آندھی بہت شدت سے گھر کے اردگرد چکر کاٹ رہی تھی اور بارش اور کھڑکیوں کے درمیان شدید جنگ جاری تھی۔ میں اپنی بیڈ پر لیٹا ہوا پیپل کے اس درخت کو باآسانی دیکھ سکتا تھا جو کہ صدیوں پرانا تھا اور اس درخت کے ساتھ صدیوں پرانی پریوں کی کہانیاں وابستہ تھیں۔

میں اور باب اس طوفانی رات میں ہم چپکے سے دادی ماں کے قریب سے اٹھ کر سیڑھیوں میں آ کے بیٹھ گئے جہاں پر وہ صدیوں پرانا درخت گرنے کا انتظار کر رہا تھا۔

دادی اماں نے بڑے شائستہ انداز میں ہمیں اٹھایا اور پھر پکڑ کر ہمیں صحن میں لے آئیں پھر بڑے تحمل والے انداز میں بولیں۔ "بارش منہ کو بھگوتی ہوئی کیسی محسوس ہو رہی ہے؟ طوفانی بارش میں یوں باہر آنا کتنا حسین لگتا ہے نا؟ اللہ تعالیٰ کو اس بھرپور بارش اور خوف زدہ آندھی میں تلاش کرنے کی کوشش کرو۔"

اس تناور درخت پر غور کرو جو کہ صدیوں سے اپنے مقام پر کھڑا ہے اور آندھی میں ادھر ادھر ہچکولے کھانے کے باوجود اپنی جگہ پر قائم و دائم ہے۔ یہ بارش آندھی اور طوفان کے ساتھ کھیل رہی ہے اور یہ اس درخت کو اکھیڑنے کے لیے بہت لمبا عرصہ لے گی۔ اب آپ جاؤ اپنے بستر پر لیٹ جاؤ۔" دادی اماں نے ہم سے کہا" اللہ تعالیٰ اس طوفان میں موجود ہے اور ہر صورت میں اس طوفان کو آگے گزر جانا ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ اس طوفان میں موجود ہماری حفاظت کرنے والا غفور رحیم ہے۔"

دادی اماں نے ایک طرح سے ان بارش اور طوفانوں کی حقیقت مجھ پر آشکار کر دادی تھی اور وہ بالکل اس تناور درخت کے بارے میں درست کہہ رہی تھیں۔ آپ کو زندگی کو درپیش طوفانوں سے گھبرانا نہیں چاہیے کیونکہ یہ انشاء اللہ اپنا وقت پورا کرنے کے بعد گزر جائیں گے۔ جب یہ طوفان آتے ہیں تو ان کے سامنے اپنے ہتھیار پھینک دینے کے بجائے ان طوفانوں اور مشکلوں کو برداشت کرتے ہوئے اپنی باگ دوڑ اللہ کے ہاتھ میں تھما دیں وہ خود ہی ان طوفانوں سے آپ کو نکالنے کے لیے کوئی نہ کوئی وسیلہ پیدا کر دے گا۔ اللہ تعالیٰ جو کہ غفور رحیم ہے اور معاف کرنے والا ہے اس کے ہاتھ میں جب آپ کا مسئلہ آ جائے گا تو آپ خود ہی پرسکون ہو جائیں گے یہاں تک کہ وہ آپ کو پرسکون اور خوشگوار زندگی عطا کر دے گا۔ انشاء اللہ

✿

بھروسہ

تو جان لو کہ جو تمہارا رب ہے وہ وہ رب ہے جو کہ بہت باعزت اور بھروسے والا ہے۔ وہ تمہارے لیے پیار و محبت والی زندگی کو بخشنے کو تیار بیٹھا ہے اور یہ سب کچھ وہ انہیں ہی عنایت کرتا ہے جو کہ دل کی انتہاہ گہرائیوں سے اس کے ساتھ محبت کرتے ہیں اوراس کے کہے گئے احکامات پر عمل کرتے ہیں۔

اس بات کو ہمیشہ یاد رکھیں کہ آپ کو تخلیق کرنے والی ذات اللہ تعالیٰ کی ہے اور وہ آپ کا خیر خواہ ہے لیکن یاد رکھیں کہ آپ کو ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی خواہشات کی قدر کرنی چاہیے جو کہ آپ کے اچھے اعمال سے وابستہ ہیں اور ان خواہشات کی قدر کی بدولت ہی آپ کو ایک خوشگوار زندگی مل سکتی ہے۔ جیسے ایک خواہش جو کہ آپ کے لیے شدت رکھتی ہے تو وہ آپ کی زندگی کا مقصد بن جاتی ہے۔ اگر اس مقصد کو پانے کا محرک آپ کے دماغ میں پختہ جگہ بنالے تو وہ خود ہی آپ کو طاقت بخشے گا اور آپ اس کو پانے کے لیے اپنی تمام تر کوششیں لگا دیں گے۔

اپنی ناکامیوں کو اپنا مقدر سمجھ کر پیچھے ہو کے نہ بیٹھ جائیں بلکہ ایسا سوچیں جیسے ان ناکامیوں میں آپ کے لیے ایک سبق ہے جو کہ ایک کامیاب راستہ ڈھونڈنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے ویسے ہی جیسے ہر کامیاب شخص سوچتا ہے۔ اللہ تعالیٰ پر، اپنے آپ پر، اپنی زندگی پر اور اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کرنا سیکھیے اور یہی ہمیں تخلیق کرنے کا مقصد ہے۔ اس ذات کا جو کہ بہت باعزت اور غیرت مند ہے کیونکہ اللہ سبحان وتعالیٰ نے آپ کو ناکامیاں برداشت کرنے کے لیے تخلیق نہیں کیا اور بے شک وہ اپنی مخلوق کا خیر خواہ ہے اور کبھی کسی کے لیے بھی برا نہیں سوچتا۔

۞

پیار و محبت

جو کوئی پیار کرنا نہیں جانتا وہ پروردگار کو نہیں پہچان سکتا کیونکہ وہ رب پیار میں پوشیدہ ہے۔

ہمیں یہ بتایا گیا ہے کہ اللہ سبحان وتعالیٰ ہر حقیر سے حقیر اور ادنیٰ سے ادنیٰ چیز کی خبر رکھتا ہے جیسا کہ قرآن پاک میں بھی ارشاد ہوا ہے کہ:

"بے شک میں تمہاری شہ رگ سے بھی زیادہ قریب ہوں۔"

ہماری ادنیٰ سی خواہش اس پاکیزہ ہستی کے سامنے بہت اعلیٰ مقام رکھتی ہے اس لئے اس بات کو اپنا اوڑھنا بچھونا بنالیں کہ وہ پاک ہستی آپ کی زندگی میں اتنی ہی اہمیت کی حامل ہے جتنا کہ آپ کی حقیر خواہش اس ذات برتر کے لیے اہم مقام رکھتی ہے۔ ہر روز تقریباً دو مرتبہ یہ بلند آواز میں کہیں:

"میں اللہ کا بندہ ہوں' اللہ سبحان وتعالیٰ میری حقیر سے حقیر خواہش کو بھی اہمیت والی نظر سے دیکھتا ہے اور یہ خواہشات اس کے سامنے نہایت بلند مقام رکھتی ہیں' اللہ مجھ سے محبت کرتا ہے۔"

آج کچھ بھی غلط نہیں ہوا نہ پہلے میرے ساتھ کچھ غلط ہوا ہے۔ اپنے آپ کو ماضی کے لیے پریشان کرنا اور مایوس کرنا چھوڑ دیجئے۔ ایک بہت خوش کن حقیقت ہے کہ آج جو آپ کو پریشان کر رہا ہے ہوسکتا ہے وہ کل آپ کے لیے ایک استاد کا درجہ رکھتا ہو اور آپ اس سے بہت کچھ سیکھ سکتے ہوں کیونکہ اللہ سبحان وتعالیٰ آپ سے پیار کرتا ہے اور وہ ہمیشہ آپ کے ساتھ ہے اور آپ کا رہنما ہے۔ آپ کو اس بات پر اعتماد ہونا چاہئے کہ اگر آپ اس کے بتائے ہوئے احکامات پر عمل پیرا ہیں اور اپنی صلاحیتوں پر اعتماد رکھتے ہیں تو کچھ بھی آپ کو شکست زدہ نہیں کر سکتا۔

یاد رکھیں کہ وہ تمام سچائیوں سے بلند و بالا ہے اور اس سوچ کو بار بار دہرائیں اور ذہن نشیں کریں۔ "ہم تنہا نہیں ہیں۔" اس بات کی کوئی وقعت نہیں ہے کہ آپ بظاہر کتنے تنہا ہیں' کتنے خوفزدہ ہیں' کتنی تاریکیوں میں گھرے ہوئے ہیں' کتنے مایوس اور خستہ حال ہیں کیونکہ آپ تنہا نہیں ہیں۔ مندرجہ بالا تمام باتوں کو ہر روز رات کو سونے سے پہلے دہرائیں اور جب بھی کوئی پریشانی یا مشکل آپ کو گھیر لیتی ہے تو فوراً اس بات پر عمل پیرا ہو جائیں کہ:

"میں تنہا نہیں ہوں' اللہ میرے ساتھ ہے' اللہ مجھ سے محبت کرتا ہے۔"

❁

ہم آہنگی

جو کوئی بھی اس رب العرش پر یقین رکھتا ہے یقینا کامیاب ہوجائے گا۔

اس دنیا میں ہم آہنگی کے علاوہ کوئی ایسی شے نہیں ہے جس کا حصہ بننا ہم خود بھی چاہتے ہیں۔ جب ہماری تمنائیں اور خواہشات مثبت ہو جائیں گی اور ہم اپنے آپ کے بارے میں سوچنا چھوڑ کر دوسروں کی خوشیوں کے متمنی ہو جائیں گے، جب ہم دوسروں کو سراہنا اور ان کی غلطیوں کو معاف کرنا شروع کر دیں گے تو سوچیں ہماری زندگی کتنی حیران کن ہو جائے گی۔ ہر طرف سے خوشیوں میں گھری ہوئی اور خوش حال اور ان سب چیزوں کے علاوہ جب ہم اپنے راستے اللہ کے بتائے گئے احکامات کے مطابق کرلیں گے اور ان پر چلنا شروع کر دیں گے تو وہ انشاءاللہ تعالیٰ بہت حیران کن طریقوں سے ہمارے درمیان ہم آہنگی کی فضا کو قائم کر دے گا جس کے بعد ہزاروں معاشرتی برائیاں پروان چڑھنے سے رک جائیں گی۔

بہت ساری مشکلات صرف اس لیے ہماری زندگیوں پر طاری ہوتی ہیں کیونکہ ہم نے اپنے آپ پر بہت سخت شرائط قائم کی ہوتی ہیں جن میں ہم ہر طرف سے جکڑے ہوتے ہیں۔ ہم اپنی مشکلات کو خود ہی خریدتے ہیں، پھر انجانے خدشات سے لاحق ہوتے ہیں اور پھر اپنی ہی صلاحیتوں پر شک کرتے ہیں۔ کوئی بھی یہ نہیں کہتا کہ آپ کو یوں سوچنا ہوگا یا آپ کو ہر شک اور پریشانی کو دور پرے پھینک کر سوچنا چاہیے بجائے اس چیز کے لوگ آپ پر الٹا چڑھائی کرنا شروع کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے مشکلات اور زیادہ بڑھ جاتی ہیں ان سارے حالات میں، میں آپ کو ایک بہت اچھی تجویز پیش کروں گا جس کو دہرانے کے بعد ہو سکتا ہے آپ کی مشکل میں تھوڑی سی کمی واقع ہونے لگے۔

"اللہ سبحان وتعالیٰ کی طرف سے عطا کردہ نعمتوں کو گنو اور پھر ان کو ایک ایک کر کے نام دینا شروع کر دو۔"

دُعاء

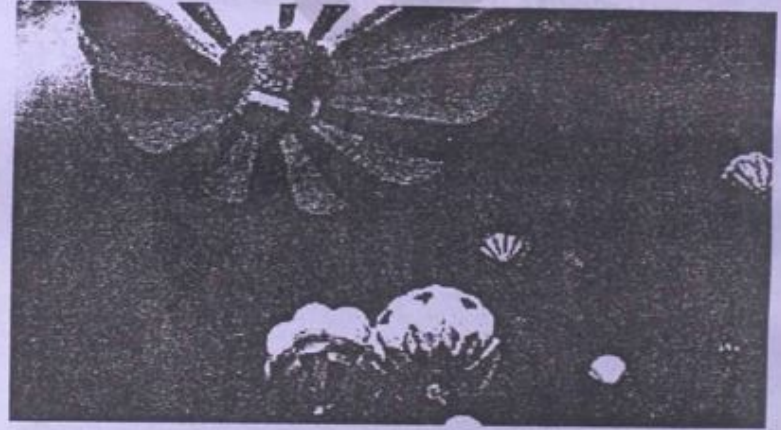
پروردگار بہت باعزت اور بہترین ھے جو ھمیں ھماری مشکلات کے دوران تحفظ فراھم کرتا ھے یه سب وہ لوگ جانتے ھیں جو اس پر پخته یقین رکھتے ھیں

ایک دن مجھے کسی نے ایک پیغام نامہ کے بارے میں بتایا جو کہ انہیں مسجد کے عالم نے دیا تھا جس میں یہ پیغام لکھا تھا کہ انہوں نے مسجد میں ایک جلسہ رکھا ہوا ہے۔ ہمارے پاس آخری یہی امید بچی تھی اور وہ مسجد تقریباً دو ہزار لوگوں سے بھری ہوئی تھی یعنی ایک قسم کا جم غفیر وہاں موجود تھا۔ اس جلسہ میں کسی قسم کی کوئی نصیحت موجود نہیں تھی بلکہ اس عالم نے بہت خشوع وخضوع سے دعا مانگی اور لوگوں نے مسجد میں پورے دل سے دعا میں شرکت کی۔

یہ سب کچھ اچانک ہوا تھا کہ میں نے بہت انوکھا محسوس کرنا شروع کر دیا۔ مجھے یوں محسوس ہو رہا تھا جیسے اللہ تعالیٰ اس وقت اسی جائے مقام پر موجود ہے۔ میں اللہ سبحان وتعالیٰ کو اپنے دل میں محسوس کر رہا تھا۔ مجھے یوں محسوس ہوا کہ جیسے وہ رؤف رحیم ہم فاقہ کشوں کی دعاؤں کو سن رہا ہے۔ اس کے اختتام پر ہم سب نے مل کر ایک رجز یہ نعت پڑھی اور پھر سب اپنی اپنی راہوں پر ہولیے۔ شدید دھوپ کے احساس کے ساتھ میں اپنے گھر پر پہنچا اور گھر آتے ساتھ ہی نیند نے مجھ پر اپنا غلبہ اتنا شدید کر دیا کہ آنکھ جھپکتے ہی نیند کی حسین وادیوں کا باسی بن گیا۔

اگلی صبح ہم لوگ ایک جہاز کی دھماکہ دار آواز کے ساتھ بیدار ہوئے اور وہاں گلیوں میں لذیذ کھانوں سے بھرے ہوئے بہت زیادہ تعداد میں برتن موجود تھے۔ ہم لوگوں نے اس کھانے کو خوب سیر ہو کر کھایا اور اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا۔ اس دن کے بعد یہ حقیقت میں نے اپنے دل میں راسخ کر لیا کہ ''جب تک میں زندہ رہوں گا اس بات پر میں اپنا ایمان پختہ رکھوں گا کہ اللہ سبحان وتعالیٰ ہماری دعائیں سنتا ہے اور وہ بہت رؤف رحیم ہے اور رحم کرنے والا مہربان ہے کہ اس نے ہم جیسے شکستہ حالوں کی مدد کی اور اپنے خزانے میں سے ہمیں کھانا فراہم کیا۔

اور وہ بہت شفیق اور رحمٰن ہے میں اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ نے روٹرڈیم میں موجود دو ہزار لوگوں کی دعا ضرور قبول کی ہوگی۔ آپ سب لوگ اس رحمٰن کی بندے ہیں اور اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کو کبھی مایوس نہیں کرتا۔ اس لیے اللہ تعالیٰ کے کہے گئے احکامات کی طرف لوٹ جاؤ۔ یہ عقیدہ، یہ ایمان آپ کو آپ کی مشکلات میں سہارا فراہم کرے گا اور خود ہی آپ کے دکھوں کا مداوہ بن جائے گا انشاءاللہ۔

رُبوبیت' خدا کی قدرت یا رحمت

اللہ کے سامنے گڑگڑائو اورآپ کی تمام مشکلات جو کہ آپ کو پریشان کرتی ہیں خود ہی حل ہوجائیں گی۔اور تمام خواہشات امر ہوجائیں گی

ہم آسمان کے ایک جزیرے پر موجود ہیں جس کو ہم زمین کے نام سے ماخوذ کرتے ہیں۔ ہماری زندگیاں کسی کے ہاتھ میں ہیں جو کہ زندگیوں کو اپنے اپنے مداروں اور قانون کی طرف جانے کا راستہ فراہم کرتا ہے۔ ہم ہر روز اٹھتے ہیں' نئی نئی امنگوں کے ساتھ اور پھر کچھ بغیر سوچے سمجھے ہم اپنے مداروں کی طرف رخت سفر باندھ لیتے ہیں۔

ہمیں اس خدائے برتر پر پورا پورا یقین رکھنا چاہئے کہ وہ ہماری زندگی کے مداروں کو اس کائنات میں کامیابی سے رواں دواں رکھے گا۔ اگر آپ یہ سب کرتے ہیں تو تمام زندگی وہ آپ کی حفاظت کرے گا اور مشکلات سے دور کرنا شروع کردے گا انشاء اللہ۔ آپ کے حالات جیسے بھی ہیں آپ کو اس بات پر یقین ہونا چاہئے کہ وہ آپ کو دیکھ رہا ہے اور اللہ انسان سے ستر ماؤں سے زیادہ پیار کرتا ہے۔ آپ کو اس بات پر بااعتماد ہونا چاہئے کہ آپ اس کی نگاہوں سے دور نہیں ہیں بلکہ آپ اس کے پیار و محبت سے بھرپور مدار میں موجود ہیں۔

اللہ سبحان وتعالیٰ کے اس مدار میں موجود ہونے کے لیے اس کا شکریہ ادا کرنا مت بھولیں۔ زندگی کے ہر رستے کو عبور کرنے کے بعد اس کا شکر ادا کریں کہ اس نے آپ کو اس کام کو اہتمام تک پہنچانے میں مدد کی۔ اس بات کو ہر وقت اپنے احاطہ شعور میں رکھیں کہ آپ کی زندگی ایک نہایت مخلص ہاتھ میں ہے اور وہ کبھی کسی کا برا نہیں چاہتا اور یہ اس کے اختیار سے بالاتر نہیں ہے کیونکہ قرآن میں سینکڑوں بار اس بات کی یاددہانی کروائی گئی ہے کہ:

وہ ہر چیز پر قادر ہے۔

اپنی زندگی میں ہمیشہ دوسروں کے لیے اور اپنے لیے اچھا کرنے کی کوشش کریں اور نتائج اللہ سبحان وتعالیٰ پر چھوڑ دیں اور وہ کسی کے ساتھ زیادتی نہیں کرتا۔

اپنی کوششوں پر اعتماد کرو کہ وہ آپکے کاموں کو اپنے اختیار میں رکھتا ہے۔ یاد رکھو کہ

اللہ سبحان و تعالیٰ، تمھارا ملجا و ماوی ہے اور آپ سب اس کے رحیم ہاتھوں کے گھیروں میں ہو

مستقل مزاجی

میں (اللہ) تمھارے ساتھ رہوں گا یہاں تک

کہ تم اپنے آخری سانس تک پہنچ جا نو۔

اچھے خیالات، یقین، اعتماد، خوش قسمتی کا احساس آپ کے اندر روحانی تحمل و عجز و انکساری پیدا کرتے ہیں جو کہ آپ کو اللہ سبحان وتعالیٰ کے اور قریب ہونے میں سود مند ثابت ہوتے ہیں۔ اس بات کا کبھی اظہار مت کریں کہ اللہ سبحان وتعالیٰ اس دنیا سے دور ہے اور ہماری دعاؤں کو سنتا نہیں ہے۔ وہ ہمیشہ آپ کے ساتھ ہے حتیٰ کہ آپ اس وقت جہاں اور جس مقام پر موجود ہیں وہ آپ کو دیکھ رہا ہے اور حفاظت کر رہا ہے۔ میں ایک پکا وعدہ آپ سے کرتا ہوں کہ اگر آپ سمندر کے سب سے گمبھیر علاقے اور کونے میں بھی چلے جاؤ تو وہاں بھی وہ ذات برتر آپ کے ساتھ موجود ہوگی۔

جان مس فیلڈ جو کہ برطانیہ کی سلطنت کا عظیم شاعر بنا وہ ہر شام کو اپنے آپ کو تر و تازہ کرتا تھا اور اپنے آپ کو تر و تازہ کرنے کے لیے بڑی پرسکون حالت میں بیٹھ جاتا اور بار بار دہراتا کہ ''اللہ میرے ساتھ ہے، وہ مجھے ہر جگہ اپنی پناہ میں رکھتا ہے اور کبھی مجھے کسی کے سامنے جھکنے نہیں دیتا۔'' آپ بھی یہ سب کر کے اپنے آپ کو تازہ رکھ سکتے ہیں۔ یہ کرنا اتنا مشکل نہیں ہے صرف آپ کو مستقل مزاجی کی ضرورت ہے۔ اگر یہ آپ میں آجائے تو آپ کسی بھی وقت کھانا کھاتے ہوئے، کہیں کسی سے ملنے جاتے ہوئے، یا کسی بھی اور اپنے طریقہ سے اس جذبہ سے سرشار ہو سکتے ہیں۔ جب کبھی بھی آپ کہیں بھی جائیں تو یہ احساس اپنے دل میں رکھیں کہ اللہ تعالیٰ آپ کے ساتھی کی طرح آپ کے ساتھ موجود ہے۔ اللہ تعالیٰ کو اپنی زندگی میں اعلیٰ مقام دینے کی کوشش کریں تو آپ کو بہت جلد یہ احساس ہو جائے گا کہ وہ ذات برتر آپ کے گھر میں ہمیشہ کے لیے قیام پذیر ہے۔

4

جُرأت مندی

اپنی جرأت مندی اور حوصلہ کو اپنی مشکلات کے لمحوں میں تلاش کریں۔

1- اعتماد

2- امید

3- آمادگی

4- یقین دہانی

5- آسودگی

6- یقین

7- صبر

8- ثابت قدمی

9- قربانی

10- امن

اعتماد

اللہ سبحان و تعالیٰ نے ہمیں خوف زدہ کرنے والے جذبے سے نہیں نوازا لیکن اس نے ہمیں طاقت' پیار اور ضبط نفس کے جذبے سے سرشار کیا ہے

آپ کو اپنی زندگی میں کبھی بھی خوف اور وسوسہ سے دوچار ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ میں آپ کو ایک ایسا طریقہ بتاتا ہوں جس کے ذریعے آپ اس جذبہ سے نجات پا سکتے ہیں اور اس سوال کا جواب صرف چار الفاظ ہیں۔ "اعتماد اور بھروسہ، خوف و وسوسہ کو بھگا سکتا ہے۔"

اعتماد اور بھروسہ خوف و وسوسے سے چار گنا بڑا ہے۔ جب بھی آپ کسی قسم کے ایسے جذبے سے دوچار ہوتے ہو تو اس کو اعتماد کے جذبہ سے گننا اور برداشت کرنا شروع کر دیں۔ کیونکہ خوف کوئی بہت بڑا مسئلہ نہیں ہے۔ تب تک جب تک اللہ سبحان و تعالیٰ ہمارے ساتھ ہے۔

پیار، خوف و وسوسے پر ایک غالب قوت رکھتا ہے۔ پیار بھرے اعمال کو سرانجام دینے سے آپ کے اندر اللہ پر بھروسے، اعتماد کا جذبہ پیدا ہو جائے گا اور آپ اللہ کے سامنے اپنی قوت کے ہتھیار پھینک دیں گے انشاء اللہ۔ اللہ تعالیٰ کی مدد اور حفاظت کو ہمیشہ اپنا ضابطۂ حیات رکھتے ہوئے زندگی گزاریں تو آپ یقیناً دماغ کے ایسے سکون سے سرشار ہو جائیں گے جہاں پر خوف و وہم نامی کوئی چیز غلبہ نہیں پا سکے گی۔ آپ پر یقیناً اعتماد سے بھرپور زندگی کا دروازہ کھل جائے گا۔

تھوڑی دیر کے لیے محسوس کریں کہ اللہ تعالیٰ آپ کے ساتھ اس وقت موجود ہے۔ وہ اسی کمرے میں ہے، جہاں آپ بیٹھے ہیں یا جہاں آپ چل رہے ہیں، وہ آپ کیساتھ موجود ہے، اس کا نور اپنے چہرے پر دیکھیں تو کیا آپ خوف زدہ یا افسردہ ہوں گے؟ اس کا جواب یقیناً "ناں" میں ہوگا۔ خیر یہ تب ہی ممکن ہے جب آپ اس کو اپنے دل میں محسوس کرو گے اور اس بات پر اپنا ایمان راسخ کر لیں گے کہ وہ آپ کا ہمیشہ بھلا چاہتا ہے اور وہ تو آپ کے ساتھ کبھی برا نہیں ہونے دے گا انشاء اللہ۔

❁

امید

تو تم اس بات پر ایمان رکھو کہ جو تم اللہ سبحان و تعالیٰ سے دعائوں میں مانگتے ہو وہ تمھیں مل چکا ہے اور اللہ تعالیٰ تم کو تمھاری آرزوئوں کی تکمیل کے جذبے سے ضرور سرشار کرے گا۔

آپ کبھی تب تک شکستہ زدہ یا ناآسودہ نہیں ہو سکتے جب تک آپ نے امید کے دامن کو مضبوطی سے تھاما ہوا ہے۔ یہ خیال ہمیشہ اپنے ذہن کے کسی غالب کونے میں رکھیں چاہے آپ کتنے مشکل زدہ، بیمار، مایوس اور ڈپریشن زدہ حالات سے دوچار ہوں۔ آپ نے بہت پرانی یہ کہاوت تو ضرور سن رکھی ہوگی کہ

جہاں زندگی ہوتی ہے وہاں امید ہوتی ہے لیکن میں آپ کو ایک تجویز پیش کرتا ہوں کہ اس محاورہ کو تھوڑا بدل دیں یعنی جہاں امید ہوتی ہے وہاں زندگی ہوتی ہے جیسے اقبالؔ نے خوب کہا۔

پیوستہ رہ شجر سے امید بہار رکھ

آپ کو یقیناً آپ کی دعاؤں کا ثمر ضرور ملے گا حتیٰ کہ وہ بھی جو آپ صرف سوچتے ہو کہتے ہو اور اس رب سے مانگتے نہیں وہ بھی اللہ تعالیٰ سن رہا ہے۔ اس لیے اگر آپ اس عقیدے کو مضبوط بنانے اور یقین قائم کرنے پر ریاضت کرنا شروع کر دیں تو آپ اللہ تعالیٰ کی بیش و بہا نعمتوں سے آشنا ہو جائیں گے جن کے بارے میں صرف آپ کو اس لیے نہیں پتہ چلا کیونکہ آپ کے پاس راسخ ایمان کا فقدان تھا۔

حالانکہ وہ اس وقت بھی آپ کے راستہ میں موجود تھیں اور اللہ سبحان و تعالیٰ آپ کو دینے کے لیے آپ کا انتظار کر رہا تھا۔ جب آپ امید بھرے دل، دماغ اور جذبے کے ساتھ زندہ رہنا شروع کر دیں گے تو آپ زندگی کے بہت قیمتی راز سے واقف ہو جائیں گے۔ انشاء اللہ

آمادگی

تم کو اپنے آپ کو اللہ سبحان و تعالیٰ حفاظت میں دینے کی ضرورت ہے۔ پھر تم اپنی مشکلات کے دنوں میں بہت مضبوط طریقے سے کھڑے ہونے کے قابل ہو جاؤ گے۔

پہلے اس بات پر اپنی سوچ کو صاف و شفاف کر لو کہ آپ اپنے آپ کو اللہ کی حفاظت میں دینے سے کیا مراد لیتے ہیں؟ اس کا ابتدائی استعاراتی مفہوم یہ ظاہر کرتا ہے کہ ایک انسان کس طرح سے اپنی طاقت کے ہتھیار کو اللہ سبحان و تعالیٰ کے طاقتوں کے ہتھیار کے سامنے پھینک دیتا ہے۔ اپنے آپ کو عقیدے کی ایسی زرہ سے ڈھانپ لیں جیسے ایک نوجوان جنگجو اس لبادے کو اوڑھتا ہے اور اپنے آپ کو جنگ کے لیے تیار کرتا ہے پھر آپ یقیناً اس قابل ہو جائیں گے اور زندگی کے کٹھور امتحانوں کو بہت ثابت قدمی سے برداشت کر لیں گے۔

آج ہی سے سچ کا لبادہ اوڑھنے کے لیے کمر بستہ ہو جائیں۔ جب آپ سچ کے حصار میں گھر جائیں گے تو پھر آپ روحانی طور پر اتنے پختہ اور کامل ہو جائیں گے کہ کوئی مشکل آپ کو ہرا نہیں سکے گی۔ ہدایت ایک ایسا چار آئینہ ہے جس میں سے آپ بھلائی، اچھائی اور پختہ سوچ اور رہنمائی کے جذبہ سے سرشار ہو سکتے ہیں۔ اس تمغے کو اٹھایئے اور اس سے اپنے دل کی حفاظت کیجیے جو کہ آپ کا ابدی مرکز ہے۔ یہ لبادہ آپ کے سر سے نہایت کٹھور اور منفی سوچوں کو ہٹا دے گا۔ آخر میں سچے جذبات پر اپنی گرفت مضبوط کریں اور اللہ کی پاکیزہ اور مضبوط تلوار کو اپنے ہاتھوں میں لے لیں جو آپ کی کسی بھی بھاری سے بھاری طوفان کے ساتھ لڑنے میں مدد کرے گی۔

اپنے آپ کو اللہ کی حفاظت میں دے دیں اور پھر اپنے آپ کو مضبوط کرنا شروع کر دیں تو یقیناً آپ پر اس کی حکمت کے دروازے کشادہ ہوتے جائیں گے۔

❁

یقین دہانی

اللہ سبحان و تعالیٰ کا پاکیزہ حصار آپ کے ساتھ ہے

جب آپ مایوسی اور شکوک وشبہات کے دامن کو تھام لیتے ہیں تو وہ آپ کی خداداد صلاحیتوں پر غالب آجاتی ہیں۔ کبھی بھی اپنے آپ سے یہ مت کہیں "کہ میں یہ نہیں کرسکتا" میں یہ خوبیاں اپنے اندر نہیں رکھتا وغیرہ وغیرہ اس کے برعکس آپ کے ساتھ کچھ ایسا بہت بڑا موجود ہے جو ہر وقت آپ کے ساتھ رہتا ہے۔ آپ کے ساتھ اللہ سبحان وتعالیٰ کا مضبوط حصار موجود ہے۔ آپ کو صرف اس بات کا یقین ہونا چاہئے کہ اللہ سبحان وتعالیٰ نے بہت مضبوط طاقت ہمیں آگاہی دلانے کے لیے اور ہمارے بگڑتے کام بنانے کے لیے رکھی ہوئی ہے۔

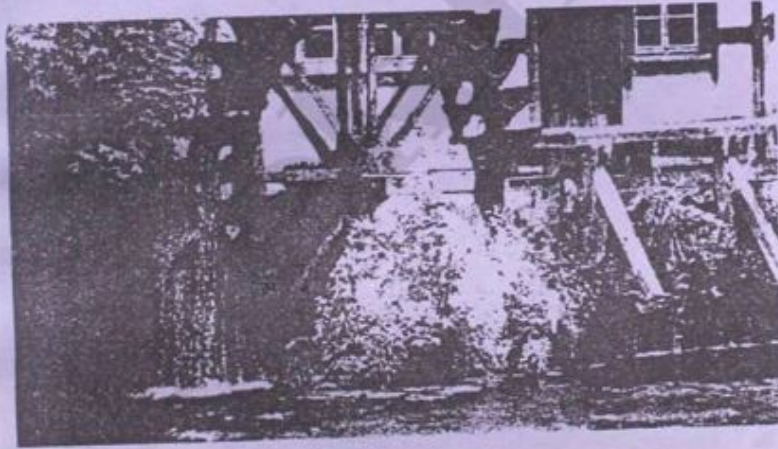
بنی نوع انسانوں میں یہ ایک بہت بڑی خوبی پائی جاتی ہے کہ وہ عقیدے' بھروسے والا رویہ بنا لیتے ہیں۔ جب ہم امید' بھروسے' دعا اور اللہ تعالیٰ سے رغبت قائم کرلیتے ہیں تو خود بخود ایک ایسی حالت اور صورت حال پیدا ہو جائے گی اور پھر زندگی کی ہر نعمت آپ کے قدموں میں ہوگی۔ اپنے دماغ کو مثبت روحانی قوت سے بھر لیں تو پھر آپ کی مرضی اللہ تعالیٰ کی مرضی بن جائے گی اور ہر نیک کام آپ کی زندگی کا شعار بن جائے گا انشاءاللہ

❁

آسودگی

یقینا تمھاری بھلائی اور محبت ہمیشہ زندگی میں میرے ساتھ رہے گی اور میں ہمیشہ اللہ برتر کے گھر میں قیام پذیر رہوں گا۔

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کتنے تنہا، مایوس اور افسردہ محسوس کرتے ہیں لیکن پھر بھی آپ تنہا نہیں ہیں جب کبھی بھی آپ تشویش اور بے چینی سے دوچار ہوتے ہیں تو اس بات کو بار بار دہرائیں کہ میں تنہا نہیں ہوں "اللہ میرے ساتھ ہے۔" اللہ تعالیٰ کا بار ہا شکر ہے کہ وہ میرے ساتھ ہے اور مجھے دیکھ رہا ہے۔ ہر سفر کے اختتام پر اس کا شکر ادا کریں کہ اس نے آپ کی حفاظت کرتے ہوئے آپ کی منزل مقصود تک پہنچایا، ہر مشکل وقت میں اس کا شکر ادا کرو کہ وہ تمھیں دیکھ رہا ہے اور تمھاری حفاظت کر رہا ہے۔

اپنا اور اپنے عزیز و اقارب کا مشاہدہ کیجیے کہ کس طرح ہمیشہ ان کی مدد کی جاتی ہے اور حفاظت میں رہتے ہیں اور اللہ تعالیٰ کے وسیع خزانوں میں سے نعمتیں حاصل کرنے میں ہمیشہ سرگرداں رہتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ صرف اللہ سبحان و تعالیٰ اس دکھ و مصائب بھری بے سروسامان دنیا میں ثابت قدم اور جاوداں ہے کیونکہ اللہ آپ سے پیار کرتا ہے ہمیشہ آپ کے ساتھ ہے اور آپ اس چیز پر اعتماد کر سکتے ہیں کہ اگر آپ اس پاکیزہ اور برتر صفات کے مالک کے بتائے ہوئے احکامات پر عمل کرتے ہوئے اور اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کرتے ہوئے زندگی گزارتے ہیں تو ایک دن آپ کو اس چیز کا ثمر ضرور ملے گا جو کہ اللہ سبحان و تعالیٰ نے آپ کی قسمت میں لکھ دیا ہے۔

❁

یقین

کہو اور اللہ سبحان و تعالیٰ تمھیں دے گا، تلاش کرو تو تم کو ملے گا، کھٹکھٹاؤ اور وہ اپنی نعمتوں کے دروازے تم پر کشادہ کر دے گا۔

ہم بہت حقیر یقین اور اعتماد کے سہارے زندگی گزارتے ہیں' ہم ایک ٹرین کے موٹر مکینک' گاڑی کے ڈرائیور اور ہوٹلز کے شیف پر اعتماد کرتے ہیں' ہم اکثر اوقات اپنی ساری زندگی کے لمحات ان لوگوں کے ہاتھوں میں سونپ دیتے ہیں حتیٰ کہ ان کو ہم جانتے تک نہیں ہوتے۔ یہاں ہم ایک گھومتی ہوئی دنیا میں قیام پذیر ہیں جو کہ تمام کی تمام اس کے قبضے میں ہے اور ہم اپنے خیالات اور جذبات کے اختیار اللہ کو نہیں دیتے پھر بھی یہ دنیا اس کے قبضے میں ہے حالانکہ وہ اکیلا اور واحد شان اعلیٰ ہمارے مکمل عقیدے اور بھروسے کا سزاوار ہے۔

جب آپ اپنی کسی دعا کو مانگتے ہیں تو اس بات سے فضول شک وشبہات میں مبتلا نہ ہوئیے کہ وہ آپ کی دعاؤں کا درست ثمر آپ کو عطا نہیں کرے گا۔ ہماری اکثر دعاؤں کی نہ قبولیت کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ ہم درست طریقے سے وصول اور مثبت توقع نہیں کرتے ہم اپنے خواہشات کو کہنے اور دعاؤں کو مانگنے میں تو ہر وقت ماہر ہوتے ہیں لیکن ہم ان کو صحیح طریقے سے وصول کرنے کے وقت کا انتظار نہیں کرتے۔

کیا ہم اللہ سبحان وتعالیٰ پر اپنے روزمرہ کے کاموں میں بھروسہ کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کو جاننے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس سے محبت کی جائے۔ جب آپ اللہ تعالیٰ کو' اس کی سخاوت کو' اس کے پراعتماد ہونے کو' اور اس کی بھلائی اور اچھائی کو جان لیتے ہیں تو یقیناً آپ اس پر اپنا اعتماد راسخ کر لیتے ہیں۔ جب آپ اپنے آپ کو غیر یقینی پن سے دوچار ہوتا ہوا محسوس کرتے ہو تو مندرجہ ذیل الفاظ اپنے آپ سے کہنا شروع کر دیں:

☆ میں نے اپنے ہتھیار اور اپنے تمام کاموں کی ملکیت اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں دے دی ہے۔
☆ میں اللہ سبحان وتعالیٰ کی رہنمائی پر یقین واعتماد رکھوں گا۔
☆ میں نے اپنے تمام کاموں کے نتائج اللہ سبحان وتعالیٰ پر چھوڑ دئے ہیں۔

اس بات پر اعتماد کیجیے کہ اللہ تعالیٰ کے پاس آپ کے تمام ناآسودہ حالات کا حل موجود ہے۔ کبھی بھی اس سے کہے گئے کسی عمل کو کرتے ہوئے مت ڈریں۔ اس پر اعتماد کیجیے۔

صبر

اپنے آپ کو تبدیل اس طرح مت کیجیے جیسے اس دنیا کے لوگ کرتے ہیں بلکہ خیالات کو ایک انوکھا رخ دیتے ہوئے اپنے آپ کو تبدیل کیجیے پھر آپ یہ جاننے کے قابل ہوجائیں گے کہ اللہ آپ کے لیے کیا چاہتا ہے' پھر آپ یہ جان جائیں گے کہ اس کے نزدیک کیا اچھا اور خوشگوار ہے اور کیا چیز بالکل درست حیثیت رکھتی ہے۔

اگر آپ کو اللہ کی خواہشات اور اپنی خواہشات کے درمیان کسی ایک چیز کو منتخب کرنا پڑے تو آپ کس چیز کو منتخب کریں گے؟ میرے خیال میں آپ اللہ کی خواہشات کو ترجیح دیں گے۔ ایسا کبھی مت سوچیں کہ آپ ہر چیز کو اپنے طریقے سے قابو کر سکتے ہیں۔ کبھی بھی موجودہ حالات سے مایوس اور پریشان نہ ہوئیے کیونکہ یہ آپ کی توجہ کو اللہ کی درست خواہشات سے ہٹا دے گی۔

جب اللہ سبحان وتعالیٰ آپ کو ضرورت مند دیکھے گا تو وہ آپ کو ضرور عطا کر سکتا ہے لیکن یہ ایک مسلم حقیقت ہے کہ اشیاء کو پیسنے والی چکی بہت آہستہ آہستہ اشیاء کو پیستی ہے۔ ذہن میں ایک ایسے پہیے کا تصور لائیے جو کہ تاریخ کی ندی میں بہت آہستہ آہستہ اپنا مدار مکمل کرتا ہے اور ایک خاص رفتار میں ہر وقت رواں دواں رہتا ہے۔ اس ست رفتار پہیے کو اللہ سبحان وتعالیٰ کا پہیہ سمجھیے۔ یہ کبھی غلطیاں سرزد نہیں کرتا اور نہ یہ کبھی رکتا ہے۔ یہ بے شک ست رفتار ہے اور اس کی ست رفتار حرکت انصاف کی طاقت کو ضرور باہر لائے گی۔ اللہ سبحان وتعالیٰ کبھی جلدی نہیں کرتا لیکن وہ ہمیشہ جیت جاتا ہے

✿

ثابت قدمی

لیکن وہ لوگ جو اللہ سبحان و تعالیٰ پر یقین رکھتے ہیں وہ دوبارہ مضبوط ہوجائیں گے۔ وہ ایک شاہین کی طرح آسمان پر نمودار ہوں گے ' وہ اتنا تیز دوڑنے کے باوجود کبھی بھی آرام کی طلب نہیں کریں گے۔ وہ تیز تیز پیدل چلیں گے لیکن کبھی نہیں تھکیں گے۔

کبھی شکست کے بارے میں مت گفتگو کریں کیونکہ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو آپ خود اسے تسلیم بھی کرسکتے ہیں۔ ساحل سے مت چپکیں اور بلند و بالا جگہوں سے مت ڈریں۔ بلند، وسیع، گہرا اور دور تک سوچیں۔ حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کا فرمان پاک ہے:

''اللہ تعالیٰ ثابت قدم لوگوں کے ساتھ ہے۔''

جب میں ایک بچہ تھا۔ خاص طور پر الجبرا کی اکتا دینے والی کلاس کے بعد میں نے اپنی ماں کو بتایا کہ میں کبھی اس کو نہیں سمجھ سکوں گا۔ میں اسے نہیں کرسکتا، نہیں کرسکتا، نہیں کرسکتا۔ انہوں نے مجھے انکھیوں سے گھورا اور کہا' ان کے سخت اور گہرے لفظوں نے مجھے پھر سے تازہ اور خوشگوار کردیا۔

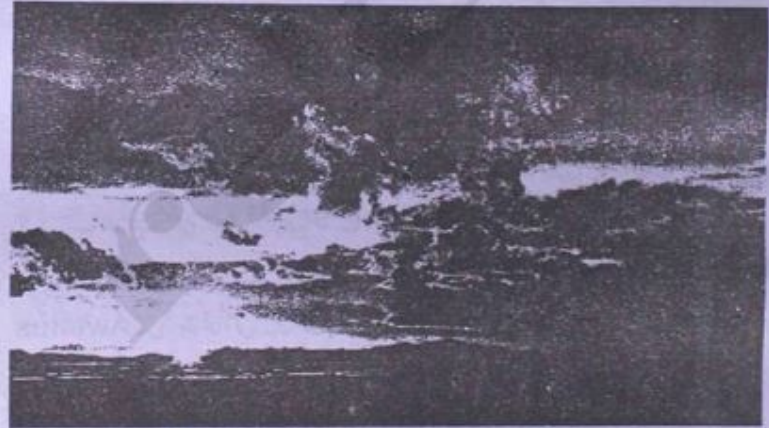
''آپ کرسکتے ہیں' اگر آپ سوچتے ہیں کہ واقعی آپ کرسکتے ہیں۔''

ان لفظوں کے پیچھے کیا طاقت پوشیدہ ہے یہ آپ اس وقت جان سکیں گے جب آپ ان لفظوں پر یقین کرنا شروع کریں گے۔

کیا آپ کے پاس ایک بڑا مقصد ہے' ایک ناممکن خواب کیا آپ کی خواہش ہے؟ پھر اپنے بھروسے کو اتنا پروان چڑھائیں جیسے ایک عقاب یا شاہین بھروسہ رکھتا ہے۔ اپنے ناممکن خواب کی تکمیل پر اعتماد کریں اور اس بات پر یقین کریں کہ اللہ آپ کے لیے اس ناممکن خواب کی تکمیل کرنا چاہتا ہے۔ بلند، وسیع، گہرا اور حقیقی سوچیں اور اللہ تعالیٰ آپ کو آپ کی منزل مقصود تک ضرور پہنچا دیگا۔ انشاءاللہ

قربانی

سورج کی روشنی ان لوگوں کو پریشان نہیں کرے گی اور کسی قسم کی آگ ان لوگوں کو تنگ نہیں کرے گی کیونکہ کانٹوں کے درمیان بچھڑا ہی ان کا گڈریا ہے وہ ان کی پانی کے چشموں کی طرف رہنمائی کرے گا جو انہیں زندگی بخشے گا اور اللہ سبحان و تعالیٰ ان کی آنکھوں کے ہر آنسو کو مٹا دے گا۔

امن

’میں تمھیں امن پر چھوڑتا ہوں اس امن پر جو میں نے تمھیں دیا ہے۔ میں تمھیں اس طرح سے نہیں نوازتا جیسے یہ دنیا تمھیں عطا کرتی ہے اس لیے کبھی اپنے آپ کو مشکلات زدہ اور خوف زدہ محسوس مت کریں۔

5

THOUGHT CONDITIONERS

چالیس ایسے طاقتور اقتباسات جو آپ کی زندگی میں آپ کی سوچ کی اہمیت اور پختگی کو تبدیل کر سکتے ہیں۔

خوش اور مسرور ہونا ان تمام قسم کی سوچوں کا اظہار کرتا ہے جن خیالات کو ہم سوچتے ہیں۔ تب تک یہ ناممکن ہے کہ خوش رہا جائے جب تک ہم مایوسی کو پروان چڑھانے والی خواہشات کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں۔ ایک بہت عقل مند اور عالم شخص جو کبھی Marcus Awelius میں رہتا تھا اس نے مجھ سے کہا ”ایک انسان کی زندگی کو اُس کے وہ خیالات بناتے ہیں جو کہ وہ سوچتا ہے۔

اگر آپ اپنے دماغ میں خوف کے احساس کو پالیں گے تو آپ کو اپنے دماغ میں ہر طرف خوف ہی خوف محسوس ہوگا۔ اپنے دماغ کو آزرہ خیالات سے بھریں تو آزردہ رویے ہی ظہور میں آئیں گے۔ اس کے برعکس یقیناً اگر آپ اس کے برعکس سوچیں گے تو یہ آپ کو خوشحالی کی ترغیب دیں گے۔ آپ کی حالت جو کچھ بھی ہو، میں آپ کی سوچ کو متعین کرنے کے ایسے اصول بتانے جا رہا ہوں جو کہ آپ کے غیر صحت مند خیالات کو جھٹلا دیں گے کیونکہ خیالات کی منتقلی ہی ایسا ذریعہ ہے جو کہ صحت مند خیالات کو بھگا سکتا ہے۔

میں نے بہت عرصہ لوگوں کے ساتھ کام کرنے کے بعد یہ مشاہدہ کیا ہے کہ زیادہ تر ابدی، تخلیقی اور مثبت سوچیں وہ ہیں جو کہ قرآن پاک میں پہلے سے ہی بتائی جا چکی ہیں۔ اس کتاب کے الفاظ ابدیت بخش ہیں اور ہمیشہ زندہ رہنے والے ہیں۔

”اور بے شک قرآن پاک میں جو کچھ بیان کیا گیا ہے حقیقت ہے اور اس میں کسی شک کی کوئی گنجائش نہیں۔“

اس کا آسان مطلب یہ ہے کہ اگر آپ اپنا دل ان روحانی الفاظ سے بھر لیتے ہیں تو یہ عمل تمام غیر صحت مندانہ خیالات کو آپ کے شعور سے لاشعور میں پھینک دے گا اور یہ بالکل روحانی طریقے سے ممکن ہے۔ آپ اپنی شخصیت کے ساتھ روحانیت اور حساسیت کو جتنا منسلک کرلیں گے اتنا ہی اللہ تعالیٰ آپ کے اندر یہ بھر سکے گا۔ ہر عظیم خواہش جو آپ کے لیے جتنی اہمیت رکھتی ہے اتنی ہی آپ کی ہوگی۔ قرآن پاک کے الفاظ یقیناً بہت طاقت ور سوچ کو متعین کرنے والے ہیں۔ وہ اس قابل ہیں کہ شخصیت میں انقلاب لاسکیں۔

کچھ سالوں کے درمیان میں نے یہ محسوس کیا ہے کہ الہامی کتابوں میں کہے گئے جملے بنی نوع انسان پر دقیق اثر رکھتے ہیں۔ میں نے یہ اس لیے کہا کیونکہ الہامی کتابوں کے زندگی سے بھرپور الفاظ نے میری زندگی پر بہت اچھے اثرات مرتب کیے ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر تو میں لوگوں کو نصیحت کرنے کے دوران بھی استعمال کرچکا ہوں۔ اور کچھ میری توجہ ان لوگوں کی طرف مرکوز کرچکے ہیں جن کی زندگی میں خوشحالی اور نئی زندگی گزارنے کے معجزات ہوئے ہیں۔ جب میں نے ان الفاظ کو اپنے اوپر مسلط کیا تو میں نے اس بات کو محسوس کیا کہ یہ حیران کن حد تک بااثر مقام رکھتے ہیں۔

وہ لائحہ عمل جو میں نے اپنے پر بھی اور دوسروں پر بھی استعمال کیا جو کہ پراثر نتائج پیش کرتا ہے وہ یہ ہے کہ ان الفاظ کو اپنے ذہن میں کندہ کرلیجیے' ان کو اپنے دماغ میں اس طرح سے محفوظ کرلیجیے جیسے آپ کوئی چیز کسی روحانی کلیے میں قید کررہے ہیں۔ ہر ڈبے میں سے اتنی ہی مقدار میں یہ الفاظ نکالیے اور اپنی ہر جسمانی اور روحانی بیماری کو کھلا دیجیے۔ جو جیسے ہی کوئی مشکل پیدا ہوتی ہے اس مشکل کو اس دوائی کی راہ دکھلا دیجیے۔

جیسے کہ اوپر بیان کیا جاچکا ہے کہ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ہر اس سوچ پر تدبر کیجیے جو کہ تبدیلی کا پہلو رکھتی ہو اور زخمی سوچوں کے معیار کو کچل ڈالنے کی اہلیت رکھتی ہو۔

اس سے بہترین نتائج اس وقت متوقع ہوں گے جب آپ اپنے فارغ وقت میں ان الہامی الفاظ کو اور سوچ کو نیا رُخ دینے والی سوچوں کو بار بار ذہن نشین کریں گے۔ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو یہ الفاظ ان تمام فرسودہ خیالات کو بچ کی ایک نئی بصیرت اور ادراک فراہم کریں گے۔ آہستہ آہستہ ایک گہری تھراپی کے ذریعے سے یہ آپ کے دماغ میں استارسوخ حاصل کرلیں گے کہ آپ کا حال اللہ سبحان وتعالیٰ کی قوت سے زندہ و تابندہ دلیل بن جائے گا۔

یہ کتابچہ چالیس (40) تخلیقی اور ابدی اقتباسات سے مزین ہے۔ چالیس ہی کیوں؟

شاید کیونکہ اس کے پیچھے بھی کوئی بہت بڑی کہانی موجود ہے۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے چالیس دن ایک صحرا میں کھڑی ہوئی حالت میں چلّہ کاٹا۔ یہ کوئی چالیس نمبروں کا جادو نہیں ہے بلکہ جب میں نے اس کتابچہ کو اختتام بخشا' تب یہ خود چالیس بن گئے۔

ان سے بہت زیادہ تقویتی اقتباسات بھی موجود ہیں حتیٰ کہ اگر آپ الہامی کتابوں کو بار بار پڑھیں تو آپ ہر دفعہ ایک نئی روشنی سے سرشار ہوں گے۔

''اب اس کتابچہ کو پڑھنے کا طریقہ دیکھیے۔''

1۔ میں آپ کو ہدایت کرتا ہوں کہ ایک دفعہ ان تمام اقتباسات کو بغیر سوچے سمجھے تیزی سے پڑھیے اور عظیم پیراگرافوں میں چھپی ہوئی قوت کا اثر اپنے بولنے کے بعد محسوس کریں۔

2۔ دوبارہ سے شروع کریں اور ہر بات کو ایک دن میں ذہن نشین کیجیے۔ ہر بات کے پیچھے چھپے ہوئے مطلب پر غور و خوض کریں اور یہ دہرانے کی سب سے آسان تکنیک ہے۔

3۔ یہ ہوسکتا ہے کہ پہلی اور دوسری تکنیک استعمال کرنے کے بعد یہ تیسری آپ پر زیادہ اثر مرتب نہ کرے تو اس کا سادہ حل یہ ہے کہ آپ ہر بات کو اس کتاب میں سے پھاڑیے' اپنی جیب میں رکھیں یا آفس کے پیپر ویٹ کے نیچے اور اٹھتے بیٹھتے اس کو دہرانا شروع کردیں تو ایک دن یہ بات ہی آپ کی سب سے غالب سوچ بن جائے گی۔

یہ آپ کی مشکلات کی نوعیت کے اعتبار سے ترتیب نہیں دی گئی اور نہ کسی خاص مقصد کی اہمیت کے اعتبار سے چنی گئی ہیں۔ میں نے اس لیے ان سب کو ایک صفحہ پر تحریر کیا ہے کیونکہ یہ میرے دماغ میں یکے بعد دیگرے خود ہی ابھرتی گئیں۔ شائد اللہ باری و برتر نے ان کو کسی خاص مقصد کے لیے دیا ہو۔ میں آپ کو یہ تمام سوچ کو نیا رُخ دینے والی باتیں اس دعا کے ساتھ دیتا ہوں کہ یہ آپ کی زندگی کی تمام رونقوں اور امیدوں کو بر لے آئیں اور آپ ایک نئی زندگی کی متحمل ہو جائیں۔ آمین ثم آمین

ایک چیز جو انسان کے لیے ناممکن ہے اللہ سبحان و تعالیٰ کے لیے اس کو تکمیل کرنا کوئی وقعت نہیں رکھتا۔

یہ آیات اس بات کی عکاسی کرتی ہیں ''ناممکن اشیاء'' کو کیسے ممکن کیا جائے۔ اپنی مشکلات

کو دماغ کے کٹہرے میں لا کر کھڑا کریں' اس کے بارے میں سوچیں اور اس پر ہر وہ قدم جو اس کے حل کے لیے آپ اٹھا سکتے ہیں اٹھا لیں۔ اگر یہ نا ممکن محسوس ہو تو اس کو چھوڑیں مت بلکہ دعا کریں۔

مطمئن ہو جائیں' پریشان مت ہوں۔ دہشت زدہ ہونے سے پرہیز کریں اور ایسا کبھی مت سوچیں کہ "یہ نہیں کیا جا سکتا" بلکہ اس بات کا بلند آواز میں اعلان کریں کہ "یہ کیا جا سکتا ہے اور یہ صرف اس لیے کیا جا رہا ہے کیونکہ اللہ سبحان وتعالیٰ مجھ سے کروانے جا رہا ہے۔" دعا کریں کہ یہ مقصد ابھی راہ میں ہے اللہ اس کو تکمیل تک پہنچا دے۔ آخری نتیجہ ہو سکتا ہے کہ ویسا نہ ہو جیسا کہ آپ تمنا کرتے ہیں لیکن اس نتیجہ کو اس طریقے سے کنٹرول کریں کہ "نتیجہ وہی ہو گا جو اللہ چاہتا ہے کہ ہونا چاہیے"

ایسے امن کے ساتھ زندہ رہو جس پہ میں تمھیں چھوڑتا ہوں' میرا امن وہ ھے جو میں اپنی طرف سے تم کو نوازتا ہوں. ایسا امن نہیں ھے جیسا دنیا تمھیں نوازتی ھے. ایسے امن کے علمبردار رہو جو میری طرف سے تم کو ملتا ھے. اپنے دل کو مصیبت زدہ مت سمجھو اور نہ ھی اپنے آپ کو خوف زدہ ہونے دو.

خاموشی کی اندرونی گہری حالت کے بغیر دل پریشانی' گھبراہٹ اور بیمار طبیعت کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایک پرسکون نعت' صبح کی سرخی' رات کی حسین چاندنی' چودھویں رات میں سمندر میں اٹھنے والے مدوجزر اور ساحل سمندر سب حسین اشیاء اس امن کا زخم بھرنے کے لیے مرہم ثابت ہوتے ہیں۔

مثبت خاموشی کو بڑھانے کے لیے ایک مرتب شدہ تھراپی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس اقتباس کو دہرانا اگر عادت بنالی جائے تو یہ آپ کی شخصیت میں سرایت کرتا ہوا آپ کو ایک مکمل امن فراہم کرے گا۔ جب آپ پریشانی اور بے چینی سے دوچار ہوتے ہیں تو ایک جگہ خاموشی سے بیٹھ جائیں اور ان الفاظ کو اپنے ماضی کے خیالات میں سے بلا رکاوٹ گزرنے کی اجازت مہیا کریں۔ اس

اقتباس پر اس طرح سے غور کیجیے جیسے یہ ایک پھیلتے ہوئے مرہم کی طرح آپ کے دماغ کی فرسودہ خیالات پر پھیل رہی ہو۔

مجھ تک رسائی حاصل کرتے ہوئے اپنے جذبات کو دوبارہ سے تازہ کریں.

"انجیر کی قسم اور زیتون اور طورِ سینا اور اس امان والے شہر کی بے شک ہم نے آدمی کو اچھی صورت پر بنایا ہے پھر اسے ہر نیچی سے نیچی حالت کی طرف پھیر دیا مگر جو ایمان لائے اور اچھے کام کیے انہیں بے حد نوازا ہے۔" (القرآن)

ان آیات میں سے ایک خاص قسم کی خوشبو محسوس ہوتی ہے جو کہ میرے عزیز دوستو آپ کو صحت' خوشی اور کامیابی سے نوازنے کی اہلیت رکھتی ہے۔ یہ آپ کے مزاج اور طبیعت میں نکھار' بدلاؤ لا سکتا ہے۔

اگر ہمارا لاشعوری رویہ' جذباتی' تکلیف دہ' خودغرضانہ' مغرور اور چڑچڑا ہے تو یہ حالات کو اور نازک اور کمزور کرتے ہوئے آپ کے تعلقات کو تباہ کر دیتا ہے۔

آپ کے مزاج یا طبیعت کا انحصار آپ کے اندرونی جذبات پر ہوتا ہے۔ سوچ کو نیا رُخ دینے والے ان الفاظ کو بار بار دہرانے سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ جب آپ کو تخلیق کیا گیا تھا تب آپ بہت قابلِ تعریف مزاج کے متحمل تھے۔

اگر آپ اپنے مزاج کو فرسودہ کر چکے ہیں تو اللہ سبحان وتعالیٰ جس نے پہلے آپ کو تخلیق کا شرف بخشا ہے وہ آپ کو دوبارہ تخلیق کر سکتا ہے اور آپ کو ایک متوازن زندگی دینے کی اہلیت رکھتا ہے' وہ آپ کے اندر مزاج کی ابدی عنصر اور ضمیر کی پاکیزگی عطا کر سکتا ہے۔ تو پھر اس بات کا آج سے ہی یہ عزم کر لیں کہ آج کے بعد کوئی ایسا دن نہیں گزرے گا جب تک آپ ان الفاظ کو اپنے ذہن میں دہرا نہ لیں کہ

"مجھ تک رسائی حاصل کر[illegible]ے اپنے جذبات کو تازہ رکھیں۔"

میری طرف آئو' تم اپنے تمام بوجھ اور مشکلات کے ساتھ' میں تمھیں آرام کی چادر اُوڑھا دوں گا۔

شائد زندگی کے بوجھ نے اور اس کی مشکل زدہ رتی نے آپ کو تھکا دیا ہے۔ اگر ایسا ہے' ہوسکتا ہے آپ زندگی کا بہت بوجھ اٹھا رہے ہوں۔

بنیادی طور پر ہم اپنے اعضاء کی طرف سے نہیں تھکتے بلکہ ہم دماغی طور پر تھکے ماندے ہو جاتے ہیں۔ آپ کے دماغ میں یہ عقیدہ راسخ ہو جاتا ہے کہ ''میری محسوسات دلدل زدہ ہیں۔''

ان الفاظ کو روحانی غذا کے طور پر اپنے دماغ میں راسخ ہونے دیجیے۔ جب آپ اپنی زندگی حضرت محمد ﷺ کی طرف مائل کریں گے وہ آپ کو آرام دہ کیفیت سے ضرور آشنا کروائیں گے۔ اور وہ یہ سب کیسے کرتے ہیں ایک طریقہ یہ ہے کہ وہ کام کیسے کرتے ہیں۔

وہ کہتے ہیں ''مجھ سے سیکھو۔'' دوسرے لفظوں میں ان کے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ میرے راستوں پر چلتے ہوئے کام میں جُت جاؤ۔

''میرا گھوڑا پُرسکون ہے اور اس کے اوپر لادا گیا وزن نہایت کم ہے۔''

یہ چیز جو میں آپ کو سمجھانا چاہتا ہوں یہ ہے کہ اپنے گھوڑے کو آرام دہ حالت میں رکھیں' دہشت زدہ مت ہوں' حالات کو مایوس نہ ہونے دیں اطمینان رکھیں۔ ایک وقت میں ایک ہی کام کریں' بالکل ہلکے وزن کے ساتھ اور کامیابی سے سرانجام دینے کے بعد دوسرے کام کو شروع کریں۔

جن کی آپ ہمیشہ خواهش کرتے هیں وہ ا شیاء کیا هیں۔جب آپ دعا کرتے هو تو پھر بھروسه رکھو که وه (اللہ)تمھاری دعائوں کو ضرور سنتا هے' اور وه تمھیں وه شے ضرور دے گا۔

کامیابی سے دعا مانگنے کے بعد' آپ کو ضرور پختہ ایمان بلند نظری کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔ دل سے دعا کریں لیکن مایوسی' بیماری اور انکار کے دامن کو پکڑتے ہوئے نہیں بلکہ خوش

حالی' صحت مندی' رضامندی کی کثرت کے ساتھ دعا کیجیے۔ ہمیشہ یہ یاد رکھیں آپ کی دعاؤں کا ثمر آپ کو وہی ملے گا جو آپ سوچتے ہیں' وہ نہیں ملے گا جو آپ کہتے ہیں۔ اگر آپ دعا تو کامیابی کے لیے کرتے ہیں لیکن ساتھ ہی ساتھ شکست کے جذبے نے آپ کے دماغ کو چاروں طرف سے گھیرا ہوا ہے تو آپ کو شکست کا بھی سامنا کرنا پڑے گا کیونکہ آپ کے الفاظ شیطانی ہیں اور آپ کا دل پہلے ہی شکست کو منظور کر چکا ہے۔

اس لیے اپنے اس عقیدے کو مضبوط رکھئے کہ جیسے آپ دعا کرتے ہیں' اللہ تعالیٰ اپنی بیش بہا نعمتوں میں سے وہی دے رہا ہے اور آپ کو آپ کی دعاؤں کا ثمر ضرور ملے گا۔

اللہ تعالیٰ پر دل کی پختگی کے ساتھ اعتماد کیجئے اور اپنی حقیر سمجھ کے ذریعے سے اس پختگی کو کم نہ ہونے دیں۔

یہ بات آپ کو دماغی صدمے سے چھٹکارہ پانے میں مددگار ثابت ہوگی۔ اگر آپ اس صدمہ سے دوچار ہو چکے ہیں تو یہ آپ کو صحت یاب کرنے کے لیے صحیح ثابت ہوگی۔

ایک مشہور ماہر اعصاب اکثر اپنے مریضوں کو اس آیت کو دہرانے کی تجویز دیتا ہے وہ ان الفاظ کو ایک کارڈ پر لکھتا ہے اور اپنے مریض کو کہتا ہے کہ اس کو اپنے دماغ میں اتنا راسخ کرلو ''اتنی مرتبہ دہراؤ کہ تمہارے لاشعوری دماغ سے نا مٹنے والا سبق بن جائے۔

دماغی بیماریوں کی جڑ اکثر اوقات مایوسی اور پریشانی کی ہوتی ہے اور اس بیماری کے لیے عقیدہ اور بھروسہ اکسیر (زہر کا علاج کرنے والی دوائی) کا کام کرتا ہے۔ آپ کی چالاکی اور سخت کوششیں اس کا مقابلہ نہیں کرسکتیں لیکن اللہ سبحان وتعالیٰ کی رہنمائی یہ کام کامیابی سے سرانجام دے سکتی ہے۔ مایوسی کا علاج کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس بات پر عقیدہ رکھیں کہ آپ کے دل کے اندر بے چین خواہشات کو پورا کرنے میں اللہ تعالیٰ آپ کی مدد کرے گا۔ اپنے کامل ایمان اور دل کی اتھاہ گہرائیوں سے اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کریں اور پھر آپ خوشی اور صحت مندی کے ساتھ اپنے کام کو سرانجام دینے کا قابل ہو جائیں اور پھر آنے والے تمام سال اسی خوشی کا نمونہ بن جائیں گے۔

میں یہ سمجھتا ہوں کہ ان کو زندگی مل سکتی ہے
اور یہ کہ ان کو کافی کثرت کے ساتھ یہ مل سکتی ہے۔

بہت سارے لوگوں کے پاس توانائی کا فقدان ہوتا ہے۔ ان کی طاقت بہت حقیر ہوتی ہے۔ وہ اندرونی کشمکش سے دوچار ہوتے ہیں جو ان کی انرجی کو اور بھی کم کر دیتی ہے۔ وہ تہی مانند اور قابل رحم ہوتے ہیں۔

توانائی سے بھرپور زندگی کا راز کیا ہے؟ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے پاس اس کا راز موجود ہے۔ یہ ان سے کہا گیا ہے۔

"ان کے اندر زندگی موجود ہے۔"

اپنے دماغ کو ایمان کے جذبے سے سرشار کریں اور ناگزیر توانائی، قوت، روشنی کی بہتات یقیناً آپ کا نتیجہ ہوں گی۔ ہر روز ان الفاظ کو دہرائیں کہ

"اللہ سبحان وتعالیٰ یہ جان چکا ہے کہ مجھے زندگی مل سکتی ہے اور یقیناً مجھے کثرت سے مل سکتی ہے۔"

اپنی غلطیوں کو ایک دوسرے پر ظاہر کردو اور ایک دوسرے کے لیے دعا کرو کہ ہوسکتا ہے کہ یہی آپ کی غلطیوں کا مداوا ہو۔ انتہائی پر تاثیر دعا سچائی اور ہدایت ہے جس کے ذریعے انسان بہت زیادہ حاصل کرتا ہے۔

اللہ سبحان وتعالیٰ آپ کے زخموں کو بھرتا ہے اور وہ ان کو دو طرح سے بھرتا ہے۔ ایک طریقہ ہے "سائنس" اور دوسرا طریقہ ہے "بھروسہ"

پچھتاوے اور احساس ندامت پہ حاصل ہونے والے بیمار نتائج کے لیے اپنی غلطیوں کو مان لینا زخموں کو بھرنے کے لیے ناگزیر اہمیت رکھتا ہے۔ ایک عالم سے اپنی غلطیوں کا مان لینا ان غلطیوں کے زہر کو زائل کر دیتا ہے اور دماغ اور روح کو پاکیزہ اور تازہ کرتا ہے جو کہ بیمار سوچوں کو

دماغ سے جسم میں منتقل ہونے سے روک لیتا ہے۔ گڑگڑا کر دعا مانگنا بہت طاقت ور ہوتی ہے۔

اگر اللہ سبحان و تعالیٰ ہمارے لیے ہر وقت موجود ہے
تو پھر وہ ہمارے خلاف کیسے ہوسکتا ہے۔

اپنے آپ کو ایسا محسوس کریں جس طرح اللہ تعالیٰ آپ کو ہمیشہ دیکھ رہا ہے۔ جیسے ایک آدمی سرحدوں پر آپ کی حفاظت کے لیے چاق و چوبند کھڑا ہے۔

پھر اس بات پر بھروسہ رکھیں کہ آپ کے پاس ایسا حل موجود ہے جو آپ کی تمام تر مشکلات پر غلبہ پا سکتا ہے۔ جیسے ہی آپ کو بے وقعتی، مایوسی، پریشانی، کمزوری اور حوصلے کی کمی جیسے دشمنوں کا سامنا ہو تب اپنے آپ سے پوچھیں کہ:

"میں ان دشمنوں کو کیسے بھگاؤں گا؟"

اور اس کا جواب ہے کہ "جب اللہ ہمارے لیے موجود ہے تو وہ کیسے ہمارا برا سوچ سکتا ہے۔"

اب ایک لمحہ کے لیے سوچیں کہ اللہ تعالیٰ ہمارے ساتھ موجود ہے اور مکمل ایمان اور جذبے کے ساتھ اس بات کو سوچیں۔ "اللہ تعالیٰ میرے ساتھ ہے، اللہ ان تمام برائیوں اور دشمنوں سے بہت بڑا ہے۔"

پھر اپنے امن اور خوشحالی کے دشمنوں پر ایک گہری نظر ڈالیں اور ان سب کو اللہ سبحان و تعالیٰ کی طاقت کے سامنے پھینک دیں۔

اس آیت کو بار بار دہرانے سے آپ کو اللہ کی موجودگی کا احساس مل جائے گا جو کہ ایک طاقت ور فتح کا احساس فراہم کرتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا حصار آپ کے گرد موجود ہے

جب آپ ذاتی شک وشبہ سے بھر جاتے ہیں اور احساس کمتری میں گھر جاتے ہیں تو اپنے آپ سے کبھی مت کہیں کہ "میں یہ نہیں کرسکتا، مجھ میں یہ صلاحیت موجود نہیں ہے"۔ آپ

کے پاس کوئی ''ایک'' بہت بڑا موجود ہے۔ آپ کے گرد اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا حصار موجود ہے۔

اللہ تعالیٰ نے آپ کی شخصیت میں وہ تمام صلاحیتیں بدرجہ اتم رکھی ہوئی ہے جن کی آپ کو ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کو صرف اپنی ذات پر اور اپنی قوت پر بھروسہ رکھنا چاہئے تو اللہ تعالیٰ کی طاقت کو اپنے ساتھ ہمیشہ محسوس کریں گے۔

اس بات کو اس طرح سے بار بار دہرائیں ''اللہ تعالیٰ کا لامحدود امن اور طاقت میرے ساتھ ہے۔'' میرے پاس کسی چیز کی کمی نہیں ہے۔

اللہ تعالیٰ نے مجھے خوف کا جذبہ نہیں دیا
لیکن اس نے مجھے پیار کی طاقت اور
پرسکون دماغ سے نوازا ہے۔

آپ کے خوف اور وسوسے اس بات کے ذریعے سے دور ہو سکتے ہیں۔ اس سے ہمیں معلوم ہوتا ہے۔

1۔ خوف اور وسوسے پر طاقت کے ذریعے سے غلبہ پایا جا سکتا ہے۔ کون سی طاقت ہے؟ صرف ایک ایسی طاقت ہے جو کہ ان خوف اور وسوسوں سے بہت بڑی ہے اور وہ طاقت ہے کامل عقیدہ و بھروسہ۔ جب آپ کا دماغ کسی خوف و وسوسہ میں مبتلا ہوتا ہے تو بھروسے کا لبادہ اوڑھ کر اس کو گننا اور دیکھنا شروع کر دیں۔

2۔ پیار' خوف پر غلبہ پا سکتا ہے۔ پیار سے مراد بھروسہ' اعتماد اور اللہ تعالیٰ پر مکمل انحصار ہے۔ اس رویہ کو اپنے روزمرہ زندگی میں جگہ دیں تو یہ آپ کے خوف کو کم کرے گا۔

3۔ تیسرا اہم عنصر ایسا پرسکون دماغ ہے' جس میں کسی قسم کی احساسِ کمتری' عجیب وغریب عادات اور وہم کے غلبے کا نام و نشان بھی موجود نہ ہو۔ اللہ تعالیٰ کی موجودگی کے تصور کے ساتھ زندہ رہئے جو کہ آپ کو ایسا پرسکون دماغ مہیا کرے گی جہاں پر وہم اور خوف قدم رکھتے ہوئے بھی ہچکچائے گا۔

جب کبھی بھی آپ خوف کے احساس سے دوچار ہوں ان الفاظ کو دہرائیں جو کہ آپ کو خوف کے خلاف ایک جارحانہ قوت فراہم کریں گے۔

وہ اپنی ہدایت کے ذریعے سے میری رہنمائی کرے گا
اور اس کے بعد میں فتح حاصل کرلوں گا۔

شائد آج آپ کسی بہت بڑی مشکل اور پریشانی میں مبتلا ہوں جو کہ آپ کو کشمکش میں مبتلا کر چکی ہو۔ ان الفاظ کو اپنے ذہن میں تب تک نقش کرنے کی کوشش کریں جب تک وہ آپ کی Dominate (غلبہ) سوچ کا تاثر نہ قائم کر لے تو پھر یہ آپ کے لیے بہت اہم کام کرے گی۔

یہ آپ کو فراست عطا کرے گی کہ آپ کی ہر مشکل کا علاج موجود ہے اور اللہ تعالیٰ آپ کی مشکلات کو سمجھتے ہوئے سوچ رہا ہے۔ یہ آپ کی پریشانی کو ختم کر دے گی اور آپ کو عقلمندی کا دقیق ادراک میسر کرے گا جس کو اندرونی قوت اور فہم و فراست کہتے ہیں۔

اگر آپ اپنی ہر مشکل کو اُس (اللہ تعالیٰ) کے ہاتھ میں دیتے ہیں تو پھر یہ دعا کہ وہ تمہیں درست جواب دیتا ہے اور اس بات پر بھروسہ رکھیں کہ وہ آپ کو ہدایت فراہم کر رہا ہے اور وہ آپ کو ایسی ہدایت میسر کرے گا کہ آپ کے تمام ارادے اور فیصلے سچائی کی طرف موڑ دے گا۔

دماغی صحت تمام تکنیکوں میں سے بہت بڑی تکنیک ہے۔ یہ اس بات کا واضح سبق دیتی ہے کہ جب آپ تمام ممکنہ کاموں کو سرانجام مے چکے ہوتے ہیں تو پھر پریشان ہونے کی کشمکش میں مبتلا ہونے کی یا تشویش زدہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے بلکہ فلسفیانہ رویہ اپنانے کی ضرورت ہے۔

جب آپ وہ سب کچھ کر چکتے ہیں جو آپ کر سکتے ہیں پھر امن سے زیادہ کچھ کرنے کی کوشش مت کریں بس کھڑے ہو جائیں' مطمئن رہیں' خاموش رہیں۔ اس کے بارے میں ہنگامہ مچانے کی یا ہل چل زدہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ آپ ہر ممکن کام کر چکے ہیں۔ نتائج اللہ بزرگ برتر پر چھوڑ دیں۔

اللہ تعالیٰ ہماری پناہ گاہ اور قوت ہے' ایک نہایت خوشگوار مشکل کے لمحات میں۔

جب مشکلات دھرنا ڈال دیتی ہیں' تو کیا آپ تحفظ اور آرام چاہتے ہیں؟ آپ ان کے سامنے کھڑا ہونا اور ان کا مقابلہ کرنا چاہتے ہیں؟

آپ دونوں کام کر سکتے ہیں۔ ان الفاظ میں آپ کے مندرجہ بالا سوالات کے جوابات موجود ہیں۔ اپنے آپ کو یہ بات ذہن نشین کروائیں اللہ تعالیٰ میرے ساتھ ہے جو کہ مجھے کبھی مایوس نہیں کرے گا اور میں اس پر اپنا اختیار رکھ سکتا ہوں۔ ان الفاظ کو دہرائیں۔

''اللہ تعالیٰ میرے ساتھ اور میری مدد کر رہا ہے۔''

یہ الفاظ آپ کو آرام اور پُرسکون زندگی کا احساس فراہم کریں گے۔ نئی امید آپ کے دماغ پر اپنی اجارہ داری کو قائم کرے گی۔ نئے نئے خیالات جنم لیں گے۔ قوت کے ایک نئے احساس کو آپ محسوس کریں گے اور جس کے نتیجے میں آپ اپنی مشکلات کہیں دُور دبا دیں گے۔

جب کوئی خاص مشکل پیدا ہوتی ہے آپ اس کے مقابل کیا کرتے ہیں' آرام سے بیٹھ جایئے اور ان آیات کو درجنوں دفعہ دہرایئے اور اس کو مکمل عقیدہ سے بھر دیجیے۔

وہ جو تمام معاملات کو قابو کرتا ہے وہ یقینا بھتر کرے گا اور وہ جو اللہ سبحان وتعالیٰ پر کامل یقین رکھتا ہے۔ وہ خوش ہے۔

کامیاب زندگی گزارنے کے لیے ایک بات تو یہ ہے کہ سب سے پہلے احمقانہ غلطیوں پر قابو' نئی چیز کو کرنے کا میلان اور غلط اشیاء کو رد کرنا سیکھیے۔ اپنے اندر ماہرانہ اور مشاق عادات پیدا کیجیے۔ جن عادات میں ایسی قابلیت موجود ہوں جو کہ غلط چیزوں کو نئی چیزوں اور قابلِ تعریف اشیاء میں بدل دیں۔ کوئی چیز غلط ارادے اور غیر اخلاقی خیالات کی وجہ سے غلط نہیں ہوتی۔ غالباً یہ اس وجہ سے سرانجام پاتی ہے کیونکہ آپ کے پاس درست اور مثبت زاویہ نظر اور تدبر کی کمی ہوتی ہے۔

اگر کوئی ایسا معاملہ درپیش ہو جائے تو آپ کو صرف عقل مندی کی ضرورت ہے۔ اگر

آپ آج سے ہی ان الفاظ کو اپنے شعوری دماغ میں سے لاشعوری دماغ میں جانے کا موقع دیں تو یہ خود بخود آپ کے غلط لائحہ عمل کو تبدیل کر دے گی اور آہستہ آہستہ عقل مندی کے دروازے خود ہی آپ پر کھل جائیں گے۔

اپنے کانوں کو میری طرف مائل کرو اور میری طرف توجہ کرتے ہوئے سنو اور تمھاری روح پاکیزہ ہوجائے گی۔

بہت سارے لوگ صرف چیزوں کی سطح پر اعتماد کرتے ہیں۔ وہ بہت حیرت انگیز چیزوں سے لطف اندوز ہونے سے قاصر ہو جاتے ہیں۔ وہ دیکھتے ہیں لیکن وہ حقیقتاً نہیں دیکھتے۔ اور اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ حقیقتاً نظر آنے والی چیزوں کو نہیں دیکھ رہے ہوتے۔

یہ لائحہ عمل سننے کے عمل کے ساتھ پیوستہ ہے۔ وہ صرف اپنے بیرونی کان سے سنتے ہیں۔ مثال کے طور پر وہ مسجد کی طرف اپنا رُخ موڑتے ہیں لیکن قرآن پاک ان کی رُوح میں سرایت نہیں کرتا کیونکہ وہ صرف اپنی بیرونی حسیات سے کام لے رہے ہوتے ہیں۔ ایسا صرف اس وجہ سے ہوتا ہے کیونکہ وہ تمام ہدایت سے بھرپور باتوں کو اپنی تمام صلاحیتوں سے نہیں پڑھتے اور سنتے۔ وہ اپنے آپ کو اس تمام ماحول اور باتوں میں محو نہیں کرتے۔

لیکن جب وہ اپنے کانوں کو اس باری و برتر کی تعریف پر مائل کر کے سننا شروع کر دیتے ہیں اور اس تاثر سے سنتے کہ ان کی تمام زندگی اس باری و برتر کے ہاتھ میں ہے اور ہر لفظ دماغ میں گہرا اور بھرپور تاثر قائم کر رہا ہے تو پھر ہر لفظ خود بخود آپ کے زخموں کا مداوا بن کے آپ کے دماغ میں سرایت کر جاتا ہے۔ ہر جراثیم مار دیا جاتا ہے اور آپ ایک نئی صحت مند اور طاقت ور زندگی سے محظوظ ہونا شروع کر دیتے ہیں۔

اب اس کی طرف متوجہ ہوجاؤ' جو ان تمام باتوں کو جو ہم سوچتے اور کھتے ھیں سرانجام د. ے کی مکمل صلاحیت رکھتا ھے اپنی اس طاقت کے ذریعے سے جس سے اس نے ھمیں جکڑا ھوا ھے۔

آج اپنے آپ کو اس بات کا احساس دلائیے کہ کچھ بھی سچا انسان ہونے سے اچھا نہیں ہے۔ آپ کی عزیز امیدیں اور خواہشات تعبیر ہو سکتی ہیں۔ آپ کے حیرت انگیز خواب سچائی کا روپ دھار سکتے ہیں۔ ہر وہ چیز جس کی آپ کو حقیقتاً ضرورت ہے آپ کے پاس موجود ہو سکتی ہے۔ ہر نا گزیر اچھائی آپ کے بھروسے پر مقصد تک پہنچائی جا سکتی ہے۔

اگر آپ غیر اخلاقی زندگی گزار رہے ہیں تو آج ہی اس کو ختم کرنے پر آمادہ ہو جائیں اور کمر باندھ لیں۔ عظیم کاموں کے وقوع پذیر ہونے کی توقع کیجیے۔ اللہ سبحان وتعالیٰ کی لامحدود نعمتوں کو بھرپور اعتماد کے ساتھ وصول کرنے کا حوصلہ اپنائیے۔ غلط مت سوچیے۔ بلکہ خوش حالی' بھرپور نعمتوں کے حصول اور ہر چیز کے مثبت وقوع پذیر ہونے پر اپنی توانائیاں استعمال کیجیے۔ اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کو اپنی ہر اچھی لامحدود نعمتوں سے نوازنا چاہتا ہے۔ اس کی سخاوت میں کسی بھی رکاوٹ کو حائل کرنے کی کوششیں مت کریں۔

> **کھو اور تمھیں سب کچھ دیا جائے گا' تلاش کرنے کی تمنا رکھو اور تم ضرور ہر نعمت سے نوازے جاؤ گے' کھٹکھٹاؤ اور تم پر نعمتوں کے دروازے کو کھول دیا جائے گا**

یہ دعا مانگنے کی نہایت سادہ اور عمومی تکنیک ہے۔ اور یہ حیرت انگیز نتائج کو پیش کرتی ہے۔ ہمیں ہماری دعاؤں کا صحیح ثمر نہ ملنے کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ ہم مانگتے ضرور ہیں لیکن ان دعاؤں کے پایۂ تکمیل کو پہنچنے پر ایمان کے فقدان کا شکار ہوتے ہیں۔ ہم دعائیں مانگنے میں تو مشاق و ماہر ہوتے ہیں لیکن ہم انہیں وصول کرنے میں بداعتمادی کا شکار ہوتے ہیں۔

یہ روحانی فارمولہ ہمیں بتاتا ہے کہ اس طرح سے دعا مانگئے کہ جیسے ہم مانگ رہے اسی وقت ان دعاؤں کے ثمر کو اپنے ہاتھوں سے اکٹھا کر رہے ہیں۔ مثال کے طور پر کچھ وقت کے لیے اپنے آپ کو تمام وہم اور وسوسوں سے نجات دینے کا سوچیے اور اللہ سے کہیے کہ وہ آپ کو ان چیزوں سے نجات دلا دے پھر اس بات پر بھروسہ کیجیے کہ وہ فوری طور پر آپ کو ان سے نجات دلا چکا ہے۔ جب آپ مکمل جذبہ کے ساتھ اپنے اعتماد کو اس کی نعمتوں کے حصول کے لیے بیان کرتے ہیں اسی وقت اور لمحے آپ کی دعاؤں کا ثمر آپ کو دے دیا جاتا ہے۔ آپ کی دعائیں پایۂ تکمیل تک پہنچا دی جاتی ہیں۔

> **میں اپنی موجودہ حالت کو سمجھ چکا ہوں تاکہ میں مطمئن ہو جاؤں۔**

شائد آپ کی موجودہ حالت ہو سکتا ہے ویسی نہ ہو جیسی آپ چاہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ غیر مطمئن ہوں اور حوصلے کے فقدان کا شکار ہوں۔ اپنے تمام معاملات کو اللہ تعالیٰ باری و برتر کے ہاتھ میں دے دیجیے۔

لیکن شائد وہ تم کو اسی مقام پر رکھنا چاہتا ہے جہاں پر آپ اس وقت موجود ہیں۔ اس سلسلہ میں وہ آپ کو اسی حالت میں سنبھلنے کی قوت عطا کرے گا۔ وہ آپ کو مطمئن کر دے گا حتیٰ کہ آپ کو اپنی نعمتوں کے خزانے میں سے مواقع فراہم کرے گا۔ اس عظیم سبق کو سیکھیے کہ وہ آپ کا نقصان نہیں چاہتا' وہ آپ کو امن کے راستے پر ڈالنا چاہتا ہے۔

جب آپ یہ سب کرتے ہیں تو آپ یہ سیکھ جاتے ہیں کہ متوازن صورت حال تک کیسے پہنچا جائے۔ یا اپنی موجودہ حالت کو کس طرح بہتری اور صحت مندی کا رُخ دیا جائے۔

> **میری روح! صرف اللہ تعالیٰ پر ایمان رکھو' اور میری اُس (اللہ) پر قائم کی جانے والی توقعات پر۔**

ایک چیز جو کہ انسانی فطرت میں بہت شدید اور طاقت ور حقیقت رکھتی ہے وہ یہ ہے کہ آپ وہ نہیں وصول کرتے جس کی آپ بنیادی طور پر توقع رکھتے ہیں۔ اس سوچ کو اپنانے میں اپنی عمر صرف کر دیجیے کہ کوئی بھی چیز میری خواہشات کے مطابق نہیں وقوع پذیر ہو رہی ہے تو آپ کو ایسے ہی نتائج ملیں گے۔ آپ اپنی ناخوشگوار زندگی کے نتائج سے دوچار ہونے کی دماغی حالت کو پیدا کرتے ہیں۔

اس کے برعکس اگر آپ بھروسے والے رویے اور پراعتماد دماغی حالت کو جنم دیتے ہیں تو آپ ایسے حالات کو جنم دیتے ہیں جس میں ہر چیز مثبت پہلو رکھتی ہے اور مثبت طریقے سے

پروان چڑھتی ہے۔

اپنے دماغ کو مثبت سوچ اور روحانی پاکیزگی سے بھریئے اور اللہ اور اس کی عنایات کا بہاؤ آپ کی طرف بہنا شروع ہو جائے گا۔

طاقتور بنو اور حوصلے کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑو' خوفزدہ مت ہو اور نہ ہی کسی چیز سے مایوس' کیونکہ اللہ تمہارے ساتھ ہے اور اگر وہ تمہارے ساتھ ہے تو کوئی مخالف نہیں ہو سکتا

ان الفاظ میں غیر معمولی مہیج کی سی قوت پائی جاتی ہے اور اگر یہ آپ کے شعور میں داخل ہو جاتی ہے تو آپ کو ہر قسم کے خطرے اور پریشانی سے لڑنے کے لیے جذبہ اور ہمت عطا کرے گی۔ کوئی بھی چیز آپ کی توانائیوں کو جھٹلا نہیں سکتی۔ ہو سکتا آپ کے پاس کچھ ایسے سوالات موجود ہوں جن کو صرف چند الفاظ کے ذریعے سے حل کیا جائے اور حیرت انگیز نتائج جمع ہو جائیں لیکن کبھی بھی کسی طاقتور تصور کی تخلیقی قوت کو کم کرنے کی کوششیں مت کیجیے۔ ایک دماغی تصور کی قوت بجلی کی قوت سے زیادہ جاندار اور زندگی سے بھرپور ہوتی ہے۔ تہذیب کو ہمیشہ انوکھے تصورات کی مدد سے تبدیل کیا جاتا ہے جیسا کہ ایمرسن نے کیا خوب کہا ہے۔

''اس تصور سے ہمیشہ آگاہ اور چوکنے رہو جس کی تکمیل کا وقت آ گیا ہے۔''

''مثبت خیالات اپنے ذہن میں بھر کر اپنے آپ کو بدلا ہوا محسوس کرو''

لوگ اکثر اپنی بدحالی کو اپنے ان غلط عقائد کی وجہ سے خود تخلیق کرتے ہیں جن کے زیر سایہ وہ اردگرد کی اشیاء کے بارے میں سوچتے ہیں۔ اپنی بھرپور دماغی صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہوئے کام میں جت جائیں' تخیلی کنٹرول کے ذریعے ایکسرسائز کیجیے اور بھرپور زندگی گزارنے کے لیے اپنی خواہشات اور خیالات کے نقطۂ نظر کو دوبارہ سے تبدیل کیجیے۔

اپنے دماغ کو پاکیزہ کیجیے' اپنے شعوری تدبر کے ذریعے اپنی ناکارہ سوچوں کو بالکل

کوڑا کرکٹ کی طرح باہر پھینک دیجیے۔ اپنے دماغ کو بالکل خالی تصور کیجیے پھر اپنے دماغ کو اس تصور کے بعد اللہ سبحان وتعالیٰ کے ذکر سے بھرنا شروع کیجیے اور ہر چیز کے بارے میں خوشگوار اور پرسوز احساس سے اپنے دماغ کو منور کیجیے۔ اس محسوس کرنے کی صلاحیت کو دن میں دو بار دہرائیں اور یہ عادت آپ کے دماغ کے فرسودہ خیالات' منفی سوچوں اور ناخوشگوار احساسات کو رفع کر دے گی۔ اور اس تمام سلسلہ کے دوران آپ ناخوشگوار خیالات کو اپنے دماغ کے کسی دور پرے کے کونے میں بھی محسوس نہیں کریں گے اور خوشگوار احساسات آپ کے دماغ کے باسی بن جائیں گے۔ مکمل طور پر آپ کے دماغ کی رگوں میں پناہ گزیں ہو جائیں گے۔ ان شاء اللہ۔

اور انہوں نے جس شدت سے مانگا' انہیں اسی شدت کے ساتھ قوت مہیا کی گئی۔

آپ زندگی میں ہر اس قوت سے سرشار ہو سکتے ہیں جس کی آپ نے کبھی زندگی میں تمنا کی ہے۔

اس قوت کو وصول کرنے کا طریقہ نہایت آسان ہے اور یہ صرف آپ کے اپنے اوپر منحصر ہے۔ یہ الفاظ آپ کو ایک ایسا فارمولہ دیتے ہیں کہ آپ اس پر مخلصانہ طور پر کاربند ہوتے ہیں تو آپ میں خود بخود اس قوت کو وصول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔

اور آپ یہ سب کیسے وصول کرتے ہیں؟ ایک آسان سا طریقہ ہے کہ پہلے یہ پکا عقیدہ بنا لیں کہ آپ اس قوت کو وصول کرنا چاہتے ہیں اور اس کا تنہائی میں ذکر کریں اور اس پر دل کی اتھاہ گہرائیوں سے کاربند ہو جائیں۔

پھر آج سے ہی اس بات پر کاربند ہوتے ہوئے زندگی گزارنا شروع کر دیجیے اور پھر ان تمام حدود اور بنیاد کو جن کو آپ جانتے ہیں اور خیال کرتے ہیں کہ ان تمام راستوں پر چلتے ہوئے وہ قوت آپ کو مل جائے گی' بھرپور زندگی گزارنا شروع کر دیجیے۔

اس فارمولہ کی رُوح اللہ تعالیٰ کی مرضی کے آگے سر تسلیم خم کرنا ہے اور رسول ﷺ کو اپنا راہبر اور راہنما ماننا ہے۔ یہ نئی خواہشات اور زندگی کو نئے طریقے سے گزارنے کے لیے کارگر ہیں۔ دن میں بار ہا اللہ تعالیٰ کے سامنے اپنی خواہشات کے ہتھیار پھینکے اور جس نسبت سے آپ

اس کے سامنے سرتسلیم خم کریں گے اسی نسبت سے اُس روحانی مقناطیسی قوت کو اپنے اندر امنڈتا ہوا محسوس کریں گے۔

وہ چیزیں جس کے بارے میں میں بہت ڈرتا ہوں وہ مجھ پر حاوی ہوتی گئیں اور وہ چیزیں جن کے بارے میں نہیں ڈرتا تھا وہ مجھ سے دور ہٹتی گئیں۔

یہ سوچ بہت پرجوش پہلو کو بیان کرتی ہے۔ اگر بہت لمبے عرصے سے' ایک انسان عادتاً کسی چیز سے ڈرتا ہے تو خوف کی وہ شرح حقیقت میں بدل جاتی ہے۔

مثال کے طور پر' اگر آپ اس بات سے خوف زدہ ہیں کہ آپ فیل یا ناکام ہوجائیں گے اور آپ مسلسل اس خیال سے لطف اندوز ہورہے ہیں تو یقیناً آپ کے دماغ میں ایک ایسی حالت تخلیق ہوجائے گی جو کہ صرف ناکامی کے احساس سے سرشار ہوگی۔ آپ کے دماغ سے تمام تخلیقی مثبت کامیاب عناصر مسخ ہوجائیں گے کیونکہ آپ کا دماغ شکستہ زدہ رویہ سے سرشار ہے۔

اس کے برعکس اگر آپ کا اپنے خیالات کے بارے میں مثبت رویہ ہے تو آپ اپنے متعلق ایسا ماحول تخلیق کریں گے جو کہ کامیابی' عقلمندی اور خوش گواری سے سرور خصوصیات رکھتا ہوگا۔

یہ وہ چیزیں ہیں جو کہ میں کرتا ہوں ' ان چیزو ں کو بھول جاتا ہوں جو میرے پیچھے ہیں' اور ان چیزوں کے پیچھے بھاگتا ہوں جو میرے سامنے ہیں' میں اللہ سبحان و تعالیٰ کی بلند پکار کے انعام کے نشان کے طرف اپنا رخت سفر باندھتا ہوں۔

یہ انسان ذی روح' اگر اس کو دماغی صحت کا متمنی بننا ہے اور کامیاب زندگی گزارنی ہے تو اس کو لازماً ماضی کی تلخیوں سے چھٹکارا پانا ہوگا اور درخشندہ مستقبل کی تلاش میں ان تمام فرسودہ تلخیوں کے بوجھ سے چھٹکارا پاتے ہوئے سرگرداں ہونا پڑے گا۔

بھولنے کا فن یقیناً ایک ضرورت ہے۔ ہر روز رات کو آپ سونے کے لیے لیٹتے ہیں تو

گزشتہ دن کو ماضی میں پھینکنے کی کوشش کیجیے۔ وہ گزر چکا ہے' ختم ہوگیا ہے۔ اپنے مستقبل کو اللہ کے بھروسے اور بھرپور اعتماد کے ساتھ سوچیے۔

مجھے یقین دلایا گیا ہے کہ نہ کوئی موت' نہ کوئی زندگی' نہ ہی فرشتے نہ ہی کوئی اصول' نہ کوئی قوت' نہ کوئی موجودہ اور آنے والی چیز' نہ کوئی گہرائی' نہ کوئی اونچائی اور نہ ہی کوئی دوسری مظوق مجھے اللہ سے پیار کرنے سے روک سکتی ہے جو کہ اس سرور دوعالم حضرت محمد ﷺ میں موجود ہے۔

ان تمام الفاظ کا مطلب یہ ہے کہ جو کچھ وقوع پذیر ہوتا ہے وہ کوئی وقعت نہیں رکھتا اور نہ ہی یہ ہمیں اللہ کی محبت اور حفاظت سے علیحدہ وجدا کرسکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی موجودگی اور اس کی محبت کے راز کو دن بدن اپنے دماغ میں راسخ کریں اور اس کو تب تک اپنے دماغ میں جگہ دیتے رہیے جب تک یہ ایک ناگزیر حقیقت نہ بن جائے۔

اگر کوئی بندہ پیاسا ہے' وہ میری طرف آئے اور پیاس بجھاتا جائے۔

ہوسکتا ہے ہم دل کی ہر تمنا کے پورے ہوجانے کے متمنی نظر آتے ہیں اور یہ سوچتے ہیں کہ ہر چیز حقیقی طور پر پوری ہوجانی چاہیے لیکن یہ تمام اور غیر واضح اطمینان ہماری خوشیوں کو شک میں مبتلا کرتی ہیں۔

جب آپ اپنے آپ کو ایسی کسی کیفیت سے دوچار محسوس کریں تو ان الفاظ کو دن میں کچھ مرتبہ دہرایئے۔ اپنے آپ کو ایسے تصور کرنے کی کوشش کیجیے جیسے آپ ٹھنڈے مشروب سے لطف اندوز ہورہے ہیں اور یہ مشروب زندگی سے بھرپور ہے اور مکمل قوت کا حامل ہے۔ جس سے ایک دفعہ پیاس بجھانے کے بعد آپ کبھی پیاس کے محرک سے دوچار نہیں ہوں گے۔ اس بات کا ایمان راسخ کرلیجیے کہ آپ اس ذات برتر سے لامحدود روحانی اطمینان کو وصول کرتے ہیں۔ ایک اندرونی اطمینان آہستہ آہستہ آپ کو خوشی اور سرشاری سے مسرور کردے گا۔

اپنے دشمنوں سے محبت کیجئے' ان پر اپنی نعمتیں نچھاور کیجئے جو آپ کو کوستے ہیں' ان لوگوں کے ساتھ اچھا برتاؤ کیجئے جو آپ سے نفرت کرتے ہیں اور ان لوگوں کے لئے دعاگو رہئے جو آپ کو حقارت آمیز رویے سے استعمال کرتے ہیں اور آپ کو تباہ کرنا چاہتے ہیں۔

ان تمام لوگوں کو ایک لسٹ میں تحریر کیجئے جو آپ کو تکلیف دیتے اور غلط رویہ رکھتے ہیں اور ان لوگوں کو بھی اس لسٹ میں اندراج کیجئے جن کو آپ پسند نہیں کرتے۔ پھر ان لوگوں کے لئے پورے دل اور مکمل خلوص کے ساتھ دعا کیجئے اور معاف کرنے کی کوششیں کیجئے۔ اب پروردگار سے دعا کیجئے کہ ان تمام لوگوں کو خوش رکھے۔ اس بات کو دہرائیے کہ آپ اپنی ناکامیوں پہ پچھتاوے سے آزاد کردیئے گئے ہیں۔ پھر ان تمام لوگوں کے بارے میں دوسروں سے بہت محبت اور اپنایت آمیز لہجے میں بات کیجئے پھر اپنے اس راستے پر جُت جائیے جہاں ان تمام لوگوں کی مدد ممکن ہو سکے گی۔ آپ کی کوشش سے بیک وقت بہت ساری رکاوٹوں کو اکھاڑ کر پھینک دے گی اور اس تمام مرحلے کا نتیجہ آپ پر مقناطیسی اثر قائم کرے گا اور دماغ کے اس راستے کو بالکل صاف شفاف کردے گی جو کہ روحانی قوت کی طرف جاتا ہے۔

میں اللہ کی مدد سے تمام چیزوں کو سرانجام دے سکتا ہوں جو کہ مجھے قوت بخشتی ہے۔

یہ الفاظ ہر شکستہ حال شخص کے لیے تریاق کا سا اثر رکھتے ہیں۔ اگر آپ اپنے حالات کی وجہ سے اپنے آپ کو ڈوبتا ہوا محسوس کریں یا آپ کو ایسا محسوس ہو کہ کچھ بھی ٹھیک نہیں ہو رہا تو یہ بیان آپ کو یاد دلائے گا کہ آپ اپنی قوت کی وجہ سے بالکل کامیاب نہیں ہو سکتے بلکہ اللہ تمہارے ساتھ ہیں اور اللہ تعالیٰ آپ کو وہ تمام نعمتیں دینے جا رہے ہیں جن کی تم ضرورت محسوس کرتے ہو۔
اپنے آپ کو اس بات کا اطمینان دلائیے' سبق سکھائیے کہ آپ اس ذات برتر کی وجہ

ہر کام سرانجام دے سکتے ہیں' جیسے ہی آپ اپنے آپ کی ڈھارس بندھوانا شروع کردیں گے اسی وقت آپ اپنے آپکو اللہ کی مدد سے سرشار ہوتا ہوا محسوس کریں گے۔ آپ اپنے آپ میں مشکلات سے لڑنے کے لیے ایک نئی قوت کو محسوس کریں گے' آپ مشکلات کے بہت بڑے بوجھ کو بہت آسانی سے اٹھانے کے قابل ہو جائیں گے۔ آپ کی یہ مشکلات سے لڑنے کی نئی قوت آپ کو حیران کردے گی۔

اسی (اللہ) میں ہم زندہ رہتے ہیں اور چلتے پھرتے ہیں اور ہماری بھلائی رکھتے ہیں۔

یہ اقتباس جسمانی' دماغی اور روحانی قوت کی کانٹ چھانٹ کے لیے مکمل فارمولہ ہے۔ جدید دور کی زندگی کی ٹینشن اور دباؤ ہماری توانائیوں پر بہت برا اثر رکھتی ہے۔ لیکن ہمارے پاس اس کو دوبارہ تخلیق کرنے کا بھی ایک طریقہ ہے۔ یہ اقتباس ہمیں اس بات کی یاددہانی کراتا ہے کہ اللہ سبحان وتعالیٰ نے ہمیں تخلیق کیا ہے اور وہی دوبارہ مستقل مزاجی اور آٹومیٹکلی (Automatically) ہمیں دوبارہ تخلیق کرسکتا ہے۔ یہ راز تب افشا ہوتا ہے جب ہم اللہ سبحان وتعالیٰ سے رابطہ استوار کرتے ہیں تب یہ تاب وتوانائی اور مستقل تبدیلی ہمارے اندر ہماری روحوں کی قائم مقام بن جاتی ہے۔ ہر روز خاص طور پر درمیانی شب میں جب کوئی سستی آپ پر غالب آتی ہے تو اس اقتباس کو دہرائیے اور اپنے آپ کو روحانی صحت کی طرف رواں دواں ہوتا ہوا محسوس کیجئے۔
اس چیز پر اپنے خیالات کو کاربند کیجئے کہ اللہ سبحان وتعالیٰ کی طرف سے ایک نئی قوت آپ کے جسم کے تمام حصوں' آپ کے دماغ اور روح میں جمع ہو رہی ہے۔

اگر کوئی انسان حضور ﷺ کا پیروکار بن جاتا ہے تو وہ ایک نئی مخلوق بن جاتا ہے' پرانی چیزیں ختم کردی گئی ہیں' مشاہدہ کریں آپ کے گرد تمام اشیا نئی بن چکی ہیں۔

اپنے بارے میں کبھی بھی مایوس مت ہوں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ زندگی میں بہت لمبے عرصے سے بغیر کسی کامیابی کے کمزوری، اپنے ابہام، حسد، گناہوں، احساس کمتری جیسے احساسات سے تھک چکے ہوں۔ غالباً آپ کی یہ ناکامی آپ کی ذات کو تباہ کرنے کی کوششیں کر رہی ہو۔

لیکن بہت تھوڑے وقت میں حضور ﷺ اور اللہ سبحان وتعالیٰ کی مدد سے اس صورتِ حال پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ صرف آپ کو یہ کہنے کی ضرورت ہے: ''اے اللہ باری و برتر' میں اس راستہ پر اور زیادہ چلنے کی ہمت نہیں رکھتا اور نہ میں چلنا چاہتا ہوں۔'' اور اس پر اپنی سوچ کو مرکوز کر دیجئے۔ وہ تمہارے لیے وہ سب کچھ کرے گا جو کہ آپ اپنے لیے کرنے کی سوچ بھی نہیں سکتے اور اس سب کے اثرات آپ کے اندر بہت بڑی تبدیلی پیدا کریں گے اور اللہ تعالیٰ سے بڑے خشوع وخضوع سے دعا کیجیے کہ وہ آپ کو تبدیل کر دے۔

مشکلات میں گھر جانے پر یہ عقیدہ مضبوط کرلینا چاہیے کہ
مشکلات ختم ہوجانے والی ہیں اور
اللہ ہمیشہ ہمیشہ اس کے ساتھ رہے گا''

تقریباً یہ اکیلا اقتباس آپ کی زندگی کے اندر انقلابی طور پر شکست کو فتح میں تبدیل کرسکتا ہے۔

یہ آپ کو کیا بتاتا ہے؟ کہ آپ کی ''مشکلات کا پہاڑ'' جو کہ ایک بہت بڑی چٹان جیسے کوئی بہت بڑی رکاوٹ اور خطرناک طوفان ہے جو کہ آپ کی زندگی کو تباہ و برباد حتیٰ کہ آپ کو آپ کی زندگی سے ہی محروم کرسکتا ہے۔ آپ کو ''اپنی زندگی اور دل پر'' کوئی شک وشبہ نہیں ہونا چاہئے۔ کسی بھی منفی سوچ اور خیال کو اپنے لاشعور میں پناہ گزیں ہونے کی اجازت مت دیں۔

اس بات کے لیے دعا کیجیے کہ آپ کی ناقابلِ بیان پہاڑ جیسی مشکل مٹ جائے گی اور جیسے ہی آپ اس کے لیے دعا کریں گے اور عقیدہ کو مضبوط کریں گے اسی وقت آپ کی تمام مشکلات ختم ہوجائیں گی۔ کبھی بھی کوئی ڈگمگاتا ہوا خیال مت سوچئے کہ ہوسکتا ہے کہ یہ مشکل میرے مستقبل میں کبھی بھی دور نہ ہوگی بلکہ یہ خیال کیجیے کہ اللہ تعالیٰ ابھی ان تمام مشکلات کو میرے راستے سے ہٹانے جا رہا ہے۔

وہ جو اللہ تعالیٰ پر اعتماد کرتے ہیں ان کی طاقت کو دوبارہ سے توانا کردیا جائے گا' وہ عقاب جیسے پروں سے نوازے جائیں گے' وہ بھاگیں گے اور خوف زدہ نہیں ہوں گے اور وہ بغیر کسی ہچکچاہٹ کے آگے بڑھیں گے' پھر ان کی زندگی کا بہت بڑا بوجھ کہیں پھینک دیا جائیگا اور وہ عقاب جیسی آزادی اور قوت کے حامل بن جائیں گے۔

لیکن کوئی بھی ہمیشہ کے لیے ایسی جذباتی کیفیت سے سرشار نہیں ہوسکتا۔ تاہم یہ قوت آپ کے اندر قیام پذیر رہتی ہے اس لیے آپ اپنی زندگی میں ایک خاص قوت اور رفتار سے متحرک رہتے ہیں جس کے بارے میں آپ نے پہلے زندگی میں سوچا بھی نہیں ہوتا۔ ''آپ بغیر کسی پریشانی کے بھاگ سکتے ہیں'' پھر جب آپ روزان بڑی بڑی مشکلات اور چٹانوں سے بڑے اطمینان سے مقابلہ کرتے ہیں تو آپ اس کے عادی ہوجاتے ہیں۔ یہ قوت بہت ترقی یافتہ اور دلکش ہوتی ہے جو کہ آپ کو ایک عظیم قوت کی سرشاری عطا کر کے رواں دواں رکھتی ہے۔

روحانی تجربہ آپ کے اندر سے فرسودہ اور پرانی سوچوں کو نکالتے ہوئے نئی اور درخشندہ تعبیروں سے سرشار کرنے جا رہا ہے۔ جس کے بعد یہ آپ کو ابدی توانائی سے مالا مال ہونے میں مدد کرے گا۔

فاصلوں کو تکلف ہے ہم سے اگر
ہم بھی بے بس نہیں بے سہارا نہیں
خود انہیں کو پکاریں گے ہم دور سے
راستے میں اگر پاؤں تھک جائیں گے
جیسے ہی سبز گنبد نظر آئے گا
زندگی کا قرینہ بدل جائے گا
سر اٹھانے کی فرصت ملے گی کسی
خود ہی آنکھوں سے سجدے ٹپک جائیں گے

اے مدینے کے زائر خدا کے لیے
داستانِ حرم مجھ کو یوں نہ سنا
دل تڑپ جائے گا بات بڑھ جائی گی
میرے بے تاب آنسو چھلک جائیں گے
ہم بھی بے بس نہیں بے سہارا نہیں

ہوسکتا ہے کہ زندگی انتہائی دشوار گزار بن چکی ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ زندگی گزارنے کے لیے جذبہ اور کوشش بھی نہ نظر آ رہی ہو۔

یہ مصرع آپ کے اندر زندگی گزارنے کے پرانے جذبے کو دوبارہ سے پیدا کردے گا۔ یہ ہمیں بتاتا ہے کہ آپ نے کبھی ان شاندار کامیابیوں کو نہ دیکھا ہے نہ سنا ہے اور نہ ہی کبھی تصور کیا ہے جو کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے عزیزوں اور پیاروں کے لیے بنایا ہوا ہے اور یہ سب صرف ان لوگوں کو میسر ہے جو اس پر بھروسہ کرتے ہیں، محبت کرتے ہیں اور اپنے اصول و عقائد کو اس باری اور برتر کے سامنے پھینک دیتے ہیں اور سر تسلیم خم کر دیتے ہیں۔

جیسے ہی آپ اپنے ہتھیار اللہ تعالیٰ کے سامنے پھینکتے ہیں، اسی طرح زندگی کا تجربہ آپ کے اندر بھرپور زندگی کو تخلیق کر دے گا۔

تم اپنی زندگی کے بوجھ کو اپنے تخلیق کرنے والے اللہ سبحان و تعالیٰ کے سامنے پھینک دو اور وہ اس (بوجھ) کی کانٹ چھانٹ کرے گا، وہ سچائی کو مزید مشکلات میں مبتلا نہیں کرے گا۔

ایک انسانی دماغ صرف بوجھ کی ایک حد کو برداشت کر سکتا ہے۔ دماغ کے تمام بوجھ کے ڈھیروں کو جمع کریں یہاں تک کہ آپ ان سے چھٹکارا نہیں پا لیتے ہیں اور خوش قسمتی سے آپ بغیر کسی کی مشاورت اور مدد سے کوئی بوجھ نہیں اٹھاتے۔ اللہ تعالیٰ ہماری ان تمام مشکلات کو برداشت کرنے میں مدد کرتا ہے۔

لیکن یہ سب کیسے کیا جا سکتا ہے؟ یہ دماغ میں راسخ اور پختہ ہو جاتا ہے۔ اس بات کو ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھیے کہ حقیقتاً اللہ تعالیٰ ہمارے ساتھ ہے۔ اس کو آگاہ کروائیے کہ آپ کتنے

بوجھ سے دوچار ہیں۔ اور پھر اس بات پر اعتماد کیجیے کہ وہ ان تمام مشکلات کے بوجھ سے آپ کو چھٹکارا دلوانے میں آپ کے ساتھ ہے۔ اپنے آپ کو ان سے بری ہوتا ہوا محسوس کریں۔ اور وہ (اللہ) آپ کو ان تمام پریشانیوں سے آزاد دیکھنا چاہتا ہے جو کہ ان تمام چیزوں کو سرانجام دینے کی حقیقتاً صلاحیت رکھتا ہے اور بہت کارساز ہے۔ لیکن یہ بات بہت اہم ہے کہ اس کو کبھی بھی کچھ نامکمل یا آدھا مت دیں اور نہ ہی کبھی حوصلہ ہاریں۔ آئیں ہم سب کچھ اللہ تعالیٰ کو سونپتے ہیں اور ان تمام حالات کو اس کے سامنے پھینک دیتے ہیں۔

اگر آپ کا دماغ شکستہ زدہ خیالات گھٹیا اورکمینے خیالات سے بھر گیا ہے. آپ دماغی آزاری یا غیر سکونی کی حالت میں رہنے کے پابند ہیں اور یقیناً یہاں اندرونی سکون اور اطمینان کا نام و نشان بھی نہیں مل سکتا.

یہ پیراگراف ہمیں ہدایت کرتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے متعلق سوچنا شروع کر دیں اور اس کے خیال کو ہمیشہ اپنے ذہن میں جاوداں اور راسخ رکھیں اور اپنی سوچوں کو اپنی درپیش مشکلات پر جمانے کی بجائے اللہ تعالیٰ پر مرکوز کر دیں۔

اپنے دماغ کو دن کے جتنے گھنٹے اور لمحات میں اللہ تعالیٰ پر مرکوز رکھ سکتے ہیں رکھیں۔ ہوسکتا ہے کہ یہ پہلے پہل آپ کے لیے ناممکن ہو جب تک آپ روحانی آمادگی سے بالکل بے خبر ہیں لیکن اس کی سعی آپ کے لیے اس کو آسان کر دے گی۔ (انشاءاللہ)

یہ احساس فرحت بخش ہے۔

یہ کچھ الفاظ ہمیں گرمیوں کے ٹھنڈے اور یخ بستہ پانی کی یاد دلاتے ہیں کیونکہ اس پانی کے اندر دوبارہ تخلیق کرنے کی خوبی پائی جاتی ہے۔ آج کے یہ چند الفاظ بغیر کسی ہچکچاہٹ کے تقویت پہنچانے والا اثر رکھتے ہیں۔

بعض اوقات، ہم مصروف دن کے بعد یا پھر تھکا دینے والی مہم کے درمیان میں رکنے

کے بعد ان لفظوں کو دہرائیے اور پھر مشاہدہ کیجیے کہ کیسے یہ آپ کی تھکاوٹ کو دور پھینک دیتے ہیں اور آپ کے جسم، دماغ اور جذبے کو دوبارہ سے تازہ دم کر دیتے ہیں۔

ان الفاظ کا بہتر استعمال ان کو آہستہ آہستہ دہرانا ہے۔ ان کے آرام دہ اور مدھر ردھم پر زور ڈالتے ہوئے دہرانا ہے اسی لمحے آپ امن، سکون اور تازگی کو اسی طرح محسوس کریں گے جیسے وہ آپ کے پاس آ رہا ہے۔

میں اللہ تعالیٰ کے سامنے جھکا اور اس نے مجھے سنا اور مجھے میں تمام خدشات سے آزاد کردیا.

خدشات سے چھٹکارا پانے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ اگر آپ اپنے خیالات میں انہیں اللہ کے قریب ترین کر دیں گے تو وہ یقیناً اس دنیا میں بغیر بدلاؤ کا حامل اکیلا عنصر ہے۔ وہ کبھی آپ کو نہیں گرائے گا اور نہ بھلائے گا۔ اگر آپ خوفزدہ ہیں تو دیکھیے یہ مصرعہ کیا کہتا ہے:

ع میں اللہ تعالیٰ کے سامنے جھکتا ہوں۔

ہو سکتا ہے اس سب میں پندرہ منٹ صرف ہوں۔ آپ ان پندرہ منٹ کو پانچ پانچ منٹ کے وقفوں میں بانٹ سکتے ہیں لیکن ان پندرہ منٹ میں اللہ تعالیٰ کے سامنے جھکے بغیر کوئی بھی دن مت گزرنے دیں۔ ہر روز اس مندرجہ ذیل بیان کو دہرائیے۔

''میں اپنے آپ کو، اپنی مشکلات کو، اپنے عزیز و اقارب کو، اپنے مستقبل کو اپنے اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں دیتا ہوں اور اس پر بھروسہ کرتا ہوں۔''

دن میں تین مرتبہ اللہ کی دی ہوئی نعمتوں کے لیے اس کا شکر ادا کیجیے جلد ہی آپ کی زندگی اللہ کے ذکر سے اور اس کی نعمتوں سے مالا مال ہو جائے گی۔

جب تم نماز کے لیے کھڑے ہوتے ہو تو ان تمام لوگوں کو بھی معاف کردو جن کے تم خلاف ہو

اگر آپ کو آپ کی دعاؤں کا ثمر نہیں مل رہا ہے تو اپنے آپ کو مکمل طور پر اور ایمانداری

سے چیک کیجیے کہ آپ کے دماغ میں کتنے گھٹیا کمینے خیالات پائے جاتے ہیں۔

روحانی قوت شخصیت کے ان پہلوؤں میں سے نہیں گزر سکتی جہاں پر گھٹیا اور کمینے خیالات پناہ گزیں ہوتے ہیں۔ نفرت روحانی قوت میں سے نہیں گزرتی ہے۔

میں آپ کو نصیحت کرتا ہوں کہ جب آپ نماز یا دعا کے لیے ارادہ کرتے ہوں اور اس مصرعہ کو اوپر دیئے گئے بیان میں شامل کر لیجیے۔

اے اللہ! میری سوچوں اور خیالات میں تمام بری تمناؤں، نفرتوں، بغض اور حسد کو خارج کر دے۔''

پھر ان تمام برائیوں کو اپنے خیالات سے دور پھینکنے کی کوشش کیجیے۔

وہ اور زیادہ بھوک کو برداشت نہیں کریں گے 'نہ پیاسے ہوں گے 'نہ کبھی سورج کی روشنی اور تپش کو محسوس کریں گے. اس بھیڑیے کے بچے کے لیے جو کہ کانٹوں کے درمیان میں ہے اس کو روزی بخشیں گے اور ان کو زندگی سے بھرپور پانی کے چشموں کے طرف ہدایت مہیا کریں گے اور اللہ تعالیٰ ان کی آنکھوں سے تمام آنسوؤں کو رفع کرے گا

یہ تمام ادب میں سے سب سے آرام دہ اور سکون بخش پیراگراف ہے۔ یہ ہمیں سبق دیتا ہے کہ ہمارے عزیز و اقارب امن و خوب صورتی سے بھرپور جگہوں پر قیام پذیر ہیں۔ وہ اللہ تعالیٰ کے سایۂ شفقت میں ہیں اور اس کے لامحدود نعمتوں کے تجربات سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ ان کی روحوں کی گہری بھوک اور پیاس طمانیت بخش ہو چکی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی محبت شفیق ماں جیسی ہے اور اس کے اطمینان بخش ہاتھ آپ کے آنسوؤں کو شفقت سے صاف کرتے ہیں۔ یہ سب وہ آپ کے ان عزیز و اقارب کے ساتھ کرتا ہے جو کہ سمندر کے اُس پار آپ کو چھوڑ کے جا چکے ہیں۔

اگر آپ اپنی توجہ اس پیراگراف پر مرکوز کر دیں اور اس سے محبت کرنا شروع کر دیں تو وہ (اللہ) آپ کی بھی آنکھوں کے تمام آنسوؤں کو خوشی کے آنسوؤں میں تبدیل کر دے گا اور مایوسی کے آنسوؤں کو صاف کر دے گا۔ ان شاءاللہ۔

6

نئی زندگی کی شروعات کیسے کی جائے

- تعارف
- اپنی غیر معمولی ذہانت کو دریافت کیجیے۔
- کامیابی کو تسلیم کیجیے۔
- مواقع تلاش کیجیے۔
- بھلائیے' معاف کیجیے اور زندہ رہیے۔

تعارف

اس باب کو آپ تک پہنچانے کا مقصد آپ کو تقلید کے مواقع فراہم کرنا اور آپ کو ان تمام اصولوں سے آگاہی دینا ہے جن کی آپ کو نئی شروعات کرنے میں ضرورت ہوگی۔ ماضی کو پیچھے دھکیل دیجیے اور اپنے دماغ کو مثبت سوچوں کی قوت اور برداشت سے مالا مال کیجیے۔ آپ جو کوئی بھی ہیں' کیسے بھی آپ کے حالات ہیں آپ دوبارہ تخلیق ہو سکتے ہیں۔

ہوسکتا ہے آپ ایسا سوچ رہے ہوں کیونکہ آپ بہت بوڑھے ہو چکے ہیں' یا آپ کی حالت ناامیدی کی سی ہے' یا آپ کے پاس وہ ذرائع موجود نہیں ہیں جن کی آپ کو ضرورت ہے۔ اس لیے آپ یہ خیال کر رہے ہیں کہ آپ دوبارہ تخلیق نہیں ہو سکتے۔ اگر آپ ایسے عقائد رکھتے ہیں تو واپس آ جائیے۔ اپنے ان عقائد کی روشنی کی جانب جو آپ کی اندر یعنی روح میں قیام پذیر ہے۔ آپ ان عظیم کارناموں کو نہیں جانتے جو آپ کر سکتے ہیں۔ اپنی تبدیل ہونے کی قوت کو محسوس کیجیے اور بھروسہ رکھیے اور آپ اس تبدیلی کی جانب یقیناً اپنے آپ کو بڑھتا ہوا محسوس کریں گے۔

جیسے ہی آپ مندرجہ ذیل باتوں کو پڑھیں گے آپ ایک تازہ دم قوت کو' اعتماد کو اپنے اندر پروان چڑھتا ہوا محسوس کریں گے۔ بہتر نتائج کے لیے آپ ہر بات کے شروع میں دیئے ہوئے الفاظ کو صبح شام دہرائیے اور تمام مثبت عمل کو دن میں کرنے کی کوشش کیجیے۔

اوپر دی گئی تمام تجاویز پر عمل کرنے کے بعد آپ اللہ پر انحصار کرنا شروع کر دیں' اور مثبت سوچ کی طرف گامزن حقیقی قوت سے سرشار ہو جائیں۔ اور پھر یہ خودرو پودے کی طرح پروان چڑھے گا اور آپ کے تمام خواب شرمندۂ تعبیر ہو جائیں گے۔ (ان شاءاللہ)

''میں اللہ تعالیٰ اور حضور ﷺ کے ذریعے تمام کام کرسکتا ہوں جن کے لیے مجھے

قوت عطا کی جاتی ہے۔"

اپنی غیر معمولی ذہانت کو دریافت کیجیے۔

ایک سائنسی میگزین نے ایک کالم شائع کیا' گو کہ وہ نہایت چونکا دینے والا تھا لیکن وہ دلکش معنی خیز ثابت ہوا۔ میں نے جتنا زیادہ اس پر غور و فکر کیا وہ اتنا ہی اپنی حدود میں مجھے سچا اور نکھرا ہوا دکھائی دیا۔ وہ کالم بیان کرتا تھا کہ نارمل بچے نومولودگی (Infancy) میں غیر معمولی ذہانت والی خصوصیات رکھتے ہیں۔ عام شخص یعنی معمولی ذہانت کا حامل انسان اس بات کا دعویٰ کرتا ہے کہ یہ ذہانت زندگی میں دوبارہ نہیں ملتی۔ اس کالم کے مطابق بچے کو ذہانت کی چھوٹی چھوٹی تصویروں کی تعبیر کرتے ہیں۔

اگر ایسا ہے تو ہمارے درمیان رہنے والے غیر معمولی ذہانت کے حامل لوگوں کے ساتھ کیا ہوتا ہے؟ کچھ لوگ اپنے اندر ذہانت کو ترقی دیتے ہیں جب کہ کچھ سنگین حالات کا شکار ہوتے ہوئے بے رحمی سے اس کو کھو دیتے ہیں یا کیا وہ واقعی کھو دیتے ہیں؟ نہیں آپ کچھ بھی زندگی میں نہیں کھوتے اور نہ ہی کچھ کبھی بھی بھلایا جاتا ہے۔ ہر چیز جو آپ نے زندگی میں کبھی دیکھ رکھی ہو اس کو سوچئے اس وقت تک ذہن میں شعوری طور پر رکھئے جب تک اس چیز سے آپ کا پورا دماغ بھر نہ جائے۔ اس ذہانت کے ساتھ آپ پیدا ہوئے تھے وہ ابھی تک آپ کے پاس ہے' اسے آپ نے ڈھانپا ہوا ہے یا کہیں دفنایا ہوا ہے۔ بس حالات کی پوری آمادگی فراہم کیجئے اور اس سے باطن کی روحانی قوت روشن اور آزاد ہو سکتی ہے۔

کیا آپ اپنے اوپر انحصار کرتے ہیں؟ اللہ سبحان و تعالیٰ نے آپ کو وہ تمام صلاحیت دے رکھی ہے جن سے آپ تمام مشکلات کا مقابلہ کر سکتے ہیں اور تمام حالات کو برداشت کر سکتے ہیں۔ لیکن آپ کو زندگی میں کوئی بھی قدم اٹھانے سے پہلے تخلیقی اور مثبت سوچ کے مالک بن کر سوچنا ہوگا۔ نئی شروعات کرنے کے لیے اپنے دماغی رویہ' محرکات اور روحانی خیالات کا دوبارہ سے امتحان لیجئے۔ عام لفظوں میں کہ آپ کا عقیدہ اور بھروسہ کتنا پختہ اور دیرپا ہے۔

سنہری اصول 1: جانیے! آپ کیا چاہتے ہیں

اپنی من چاہی شے کو پانے کے لیے پہلے لازماً سوچئے کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔

میں ایک دن پٹرول پمپ پر رکا۔ ایک نوجوان شخص جس نے میری گاڑی کے سکرین کو صاف کیا اور اس نے مجھے پہچانتے ہوئے کہا کہ کیا آپ مجھ سے تھوڑی دیر بات کرو گے؟ میں اپنی گاڑی کو اس پٹرول پمپ سے تھوڑا دور لے گیا اور اس نوجوان سے کہا کہ "کیا بات ہے؟"

اس نوجوان نے مجھے جواب دیا کہ میری نوکری کی طرف دیکھیے۔ میں سکرینوں کو صاف کرتا ہوں' ٹائروں میں گیس بھرتا ہوں' گیس کے ٹینکوں کو بھرتا ہوں اور میں اب اس کام سے تھک چکا ہوں۔

میں نے اس سے کہا کہ میں اس بات سے اتفاق کرتا ہوں کہ یہ کوئی قابل رشک نوکری نہیں ہے لیکن اس کام کے علاوہ کوئی اور کام اتنا اطمینان بخش بھی نہیں ہے۔ میں اس کو اس بات پر رضامند کرنا چاہتا تھا گاڑی کے شیشوں کو صاف کرنا کتنا بہترین کام ہے لیکن میری تمام گفتگو نے اس کے اندر کوئی ملائمت پیدا نہیں کی۔

اس نوجوان نے بڑا عاجزانہ سا جواب دیا کہ "میں کہیں اور جانا چاہتا ہوں۔"

میں نے کہا۔ "صرف یہی بات میں تم سے سننا چاہتا تھا لیکن مختصراً مجھے یہ بھی بتا دو کہ تم کہاں جانا چاہتے ہو؟"

اس نے کہا۔ "اس کے بارے میں' میں کچھ یقین سے نہیں کہہ سکتا لیکن مجھے کہیں اور نوکری کے لیے جانا ہے۔"

تب میں نے اس سے پوچھا۔ "تم کیا سب سے بہتر کر سکتے ہیں؟"

"میں کچھ بھی اچھی طرح سے نہیں کر سکتا اور نہ میں نے کبھی اس بارے میں سوچا ہے۔" اس نوجوان نے مجھے جواب دیا۔

جب میں نے اس سے پوچھا کہ تم کیا کرنا پسند کرو گے تو اس نے جواب دیا میں نہیں جانتا۔

"جیک (نوجوان) جب تک تم یہ نہ جان لو تم کہاں جانا چاہتے ہو' تم کیا بہتر طور پر سرانجام دے سکتے ہو' تم کیا کرنا پسند کرو گے' تم یہاں سے کہیں نہیں جا سکتے اور اس مقام پر' تم اپنے آپ کو' اپنی تمناؤں کو اللہ تعالیٰ پر چھوڑ دو اور پھر تم کہیں اور جانے کے قابل ہو سکو گے۔"

جیک کی کہانی اخبار کے ایڈیٹر سے مقابلہ کیجیے جن کو میں جانتا ہوں۔ "آپ کیسے اس اخبار کے ایڈیٹر بن گئے؟" یہ سوال میں نے اس ایڈیٹر سے کہا کیونکہ میں یہ جانتا تھا کہ وہ کبھی

غریب آدمی تھا۔

''میں بننا چاہتا تھا۔'' یہ اس ایڈیٹر کا جواب تھا۔

''بس آپ ایک ایڈیٹر بننا چاہتے تھے اور بن گئے؟''

اس نے مزید وضاحت کرتے ہوئے کہا۔ ''میں اکثر اخبار کے دفتر جاتا تھا اور اس کے ایڈیٹر کو بڑی مایوسی اور حسرت سے دیکھا کرتا تھا کیونکہ میں جانتا تھا کہ کچھ دن بعد میں اس (ایڈیٹر) کی جگہ لینے جا رہا ہوں۔'' اور اس نے مزید وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ ''میں نے یہ خیال اپنے شعور میں کندہ کیا ہوا تھا۔ ایک صفحہ پر میں نے یہ لکھا کہ میں اس اخبار کا مستقبل کا ایڈیٹر ہوں اور اس صفحہ کو میں نے اپنے کمرے کے دروازے کے سامنے چپکا دیا اور حتیٰ کہ یہ سب میں نے اپنی سکول کی کاپی میں بھی لکھا ہوا تھا۔''

کیا آپ سوچ رہے ہیں کہ یہ سب کیسے ہوا؟ کیوں؟ ایک دن اس نوجوان کو اس نیوز آفس میں سب سے کم عمر شاگرد کی حیثیت سے نوکری ملی جو کہ نہایت کم درجہ کی نوکری تھی اور اس نے اس نوکری کے لیے اپنی تمام قابلیتیں منوانا شروع کر دیں۔ اس نے اخبار کے ہنر کو زوال سے عروج تک سیکھا اسی وجہ سے Roger Feryer ایک نامور اخبار نویس بن گیا۔

سنہری اصول 2: اپنے آپ کو تلاش کیجیے۔

ہمارے درمیان بہت سے لوگ ایسے ہیں جن کو ابھی تک اپنے آپ کا بھی نہیں پتہ۔ وہ اپنے آپ کو خود رحمی، احساس کمتری اور خود ترسی کے احساس میں مبتلا رکھتے تھے اور کبھی بھی ذاتی کشمکش سے باہر بالکل اس پرندے کی مانند جو کہ پنجرے میں قید ہوتا ہے باہر نہیں نکلتے۔ ہم وہی بنتے ہیں جو اللہ تعالیٰ چاہتا ہے کہ ہم بنیں۔ یہ بہت کٹھن اور دشوار گزار ہوتا ہے کہ بغیر اپنے آپ کو جانے زندگی گزاری جائے۔

میں نے ایک عورت سے گفت و شنید کی جس نے بہترین اور ترقی یافتہ مستقبل بنایا۔ میں نے اس کی فیملی بیک گراؤنڈ کے بارے میں دریافت کیا۔

''مجھے آج تک یہ نہیں پتہ کہ میرے والدین کون تھے'' اس نے کہا اور میں نے سکول میں صرف تین جماعتیں پڑھیں۔''

اس کے باوجود وہ نیویارک شہر کی معتبر اور کامیاب خاتون بن گئی۔

''میری پہلی نوکری ساؤتھ نیویارک کی ایک کاٹن مل میں تھی اور میں وہیں سے یہاں تک آئی ہوں۔'' اس خاتون نے کہا۔

''آپ کا اُن خواتین کے بارے میں کیا خیال ہے جو آپ کے ساتھ کام کرتی ہیں؟'' میں نے اس سے دریافت کیا۔ ''کیا آپ نے ان کے بارے میں جاننے کی کوشش کی ہے؟''

''نہیں میں نے کبھی نہیں جانا۔'' اس عورت نے جواب دیا۔

کیوں صرف اس خاتون ہی نے اپنا مستقبل سنوارا اور باقی ساتھ کام کرنے والیوں نے نہیں؟

یہ انسانی فطرت کا سب سے دلچسپ سوال ہے۔ میرا نظریہ ہے کہ ان خواتین نے اپنے آپ کو نہیں پہچانا اور نہ کبھی اپنی زندگی سے یہ سوال کیا ہے کہ وہ اپنی زندگی سے کیا چاہتی ہیں اور نہ ہی کبھی اپنے آپ پر بھروسہ اور اعتماد کیا ہے۔ وہ کبھی بھی اپنے ساتھ، اپنی ذات کے لیے آزاد نہیں ہوتی تھیں۔ وہ مشکل لمحات اور ماحول کو چاہتی تھیں اس لیے وہ مشکلات اور مایوس حالت کا شکار ہوئیں۔

سنہری اصول 3: نئے محرکات پہچانتے ہوئے متحرک ہو جائیے۔

آج کے دور میں ''محرک (Motivation)'' کا لفظ بہت متحرک اور قوت بخش ہے۔ اس کا کیا مطلب ہوتا ہے؟ اس کا ادب میں مطلب ہے زندہ ہو جانا اور کسی مقصد کے نظریہ سے آشنا ہونا۔

ایک بزنس مین کو میں جانتا ہوں، جس نے مجھے ایک دفعہ کہا کہ میں اپنے ملازم کو فارغ کرنے جا رہا ہوں کیونکہ وہ اپنی نوکری سے تھک چکا تھا۔ میں نے اسے چھوٹی سی نصیحت کے ساتھ جواب دیا، میں نے وقتی جذبہ کے تحت کچھ لمحے کے لیے سوچا۔ میں نے اس آجر (Employer) کو کہا۔ ''تم اس کی نوکری کو ختم کرنے کے جذبے کی بجائے تم اس کی نوکری کو آگے بڑھانے کے جذبے کے بارے میں کیوں نہیں سوچتے؟''

''آپ کا مطلب ہے نوکری کو بڑھانے کے لیے جذبے سے کام لوں؟'' اس نے پوچھا۔

''نہیں! بلکہ اپنے اندر وہ جوش و جذبہ پیدا کرو، اپنے بزنس کے بارے میں پرجوش ہو جاؤ اور اس ملازم کو متحرک کرو۔'' میں نے اس کو جواب دیا۔

خوش قسمتی سے اس نے یہ سب کرنے کے لیے راستہ نکال لیا اور بعد میں اس نے اپنے اسی ملازم کے بارے کہا، ''آدمی آگ کا ایک شعلہ ہے۔''

اچھا اچھا ہو سکتا ہے آپ سوچ رہے ہوں کہ لیکن میری نوکری بہت معمولی ہے۔ میں نے کوئی شے ایسی نہیں دیکھی جس کے متعلق کوئی جوش یا جذبہ نہ پایا جائے۔ اپنی نوکری کو بہت گہری نظر اور وسعت کے ساتھ دیکھو اس کو اس نظر سے دیکھو کہ آپ کو کوئی نہ کوئی پہلو مل جائے اور پھر آپ ضرور اپنی نوکری کو اور ترقی یافتہ بنا سکیں گے۔ کوئی بھی انسانی پیشہ اپنے اندر لچک اور صلاحیتیں رکھتا ہے کیونکہ آپ اپنے اندر لچک اور صلاحیتیں رکھتے ہیں۔ آپ ہر کام کر سکتے ہیں جب آپ متحرک ہو جاتے ہیں یا مقصد سے آشنا ہو جاتے ہیں۔

ایک نوجوان آدمی بینکر (Banker) بننا چاہتا تھا۔ اس نے اپنے گاؤں کے ایک بینک میں اپنی عرضی ڈال دی۔ اس کی عرضی کے جواب میں اسے رکھ لیا گیا اور ہدایت کی گئی کہ وہ علی الصبح چھ بجے بینک میں آئے اس کے فرش دھوئے، صاف کرے، کوڑا دانوں کو فارغ کرے، باتھ روم کو صاف کرے اور یہ سب بینک کے کھلنے سے پہلے پہل کرنا ہوتا تھا۔ کیا کوئی دل کش نوکری تھی؟ اس میں کوئی ترقی کا موقع نہیں تھا۔ بس اس نوجوان آدمی نے ذرا مختلف سوچا۔ اس نے ریاست کا ''بہترین خاکروب'' بننے کا فیصلہ کیا۔ اپنے کام کے بعد وہ سوالات پوچھنے کے لیے رک جاتا۔ اس نے اسی طرح بینک کے تمام کام سیکھے اور اس نے دل لگا کر یہ سب سیکھنا شروع کر دیا اور وہ نیویارک شہر کا ایک کامیاب ترین بینکر بن گیا۔ میں اس کو اپنی مسجد کا ممبر ہونے کی بدولت بہت اچھی طرح جانتا ہوں۔

❁

مثبت عمل کے اصول

- جانئے آپ کیا چاہتے ہیں۔
- اپنے آپ کو تلاش کیجیے۔
- محرکات کو پہچانتے ہو متحرک ہو جائیے۔

اے اللہ! آپ مجھے میری زندگی کا راستہ ضرور دکھائیں گے۔

کامیابی کو تسلیم کیجیے

کچھ عرصہ پہلے میں نے اپنے ایک دوست کے ساتھ رات میں سفر کیا جس کا دماغ مستقل ایک سوال سے پُر تھا۔ وہ ایک مسئلہ پر اپنے نزدیکی ملنے والوں سے معلومات لینا چاہتا تھا۔

''ایسا کیوں ہوتا ہے کہ کچھ لوگ جیتنے کے قابل ہوتے ہیں اور کچھ لوگ ہار جاتے ہیں؟'' اس نے پوچھا پھر وہ ان لوگوں سے ملا جو جیت رہے ہیں اور ان لوگوں سے بھی جو اکثر ہار جاتے ہیں۔

اس کی جیت کی تعریف میرے نظریے سے کچھ کچھ ملتی تھی اور میں امید کرتا ہوں کہ آپ کی ''جیت'' کی تعریف بھی وہی ہے۔ ''کامیابی دولت سے جڑی ہوئی نہیں ہوتی۔'' کیا ہم ان لوگوں سے نہیں ملے جن کے پاس دولت کے خزانے ہوتے ہیں لیکن وہ بھی عام لوگوں کی طرح ہار جاتے ہیں؟ کیا ہم نے ان لوگوں کو نہیں دیکھا جن کے پاس پھوٹی کوڑی بھی نہیں ہوتی لیکن وہ بھی ہار جاتے ہیں؟

پھر یہاں پر ''کامیابی'' کے لیے واضح دلیل و نظریہ ہے کہ ہر شخص جس کے پاس شہوری اور اعلیٰ نام و نسب ہوتا ہے وہ کامیاب ہے۔ میں اپنے آپ پر اعتماد کرنے کا عادی ہوں۔ اگر میں نے کسی کا نام اخبار پر دیکھا تو سوچا کہ اس کے پاس کامیابی ہے' اگر اس کے ساتھ اس شخص کی تصویر بھی شائع ہوئی ہو تو سوچا اس کے پاس تو عظیم کامیابی ہے۔ لیکن میری ماں تو مجھ سے یہ کہا کرتی تھی کہ ان تمام لوگوں کا جن کے بارے میں تم پڑھتے ہو وہ کچھ مختلف کرتے ہیں وہ اچھا بھی ہو سکتا ہے' کچھ برا بھی۔ اور اس وقت میں ان سے کچھ متفق بھی ہو گیا۔ اگر آپ بہت پاکیزہ اور معتبر زندگی گزارتے ہیں تو یہ تو کوئی خبر نہیں ہے لیکن اگر آپ ایسا نہیں کرتے تو یہ ایک طریقہ ہے اخبار میں نام چھپوانے کا۔ کیا؟ پھر ''کامیابی'' کے لفظ سے آپ کیا مراد لیتے ہیں؟

وہ کون سا انسان ہے جو کامیاب زندگی گزارتا ہے؟ یہ وہ لوگ ہیں جو اپنی ان اندرونی کشمکش کو سلجھاتے ہیں جو کہ ان کو بے اثر اور ناآسودہ کر دیتی ہے۔ وہ انسان ہیں جنھوں نے زندگی کے ہر مشکل پر غلبہ پایا' ہر رکاوٹ پر بہت عظیم کامیابی حاصل کی' مشکلات کو شکست دی اور ان تمام

وسوسوں اور خوفوں پر فتح حاصل کی جو انسان کی زندگی پہ مہلک وبا کی طرح چپکی ہوئی ہیں اور تمام نفرتوں اور شرمندگی کو اپنی زندگیوں سے خارج کیا جو کہ انسانی روح کو شکستہ حال اور پسماندہ کر دیتی ہیں ایسے لوگ زندگی کو کامل کامیابی کے ساتھ گزارنے کے اصولوں سے آشنا ہوئے ہیں۔ یہ انسانی تجربات کی وسیع و عریض کامیابی و کامرانی ہے۔

کامیاب زندگی گزارنے کے اصول بہت پیچیدہ نہیں ہیں اور نہ ہی بہت مشکل ہیں۔ اور یہ ہم میں سے کسی کی بھی دسترس سے ماوراء نہیں ہیں۔ اگر آپ اپنی روزمرہ زندگی میں سے کوئی جذبہ یا خوشی وصول کرتے ہیں' خود ہی اپنی زندگی سے کوئی رومانیت کا جذبہ اور فتح جیسی سرشاری تلاش کرتے ہیں' اور اپنی نوکری میں دل لگا کر کام کرتے ہیں' اور پھر اس کے بعد اگر آپ کوئی باعزت مقام حاصل کر سکتے ہیں۔ تو یہ بہت اچھا مقام ہے لیکن اس کے بجائے کامیاب انسان وہ ہے جو اللہ کی مدد سے اور اس کی راہنمائی سے اپنے لیے بہتر درجہ مقرر کرتا ہے۔

آپ ایسا کیسے کرتے ہیں؟

سنہری اصول 1: اپنی طرف سے بہتر کیجیے

بہت سے لوگ اپنی طرف سے بہتر کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ بہت شدید ہوتے ہیں۔ وہ اندرونی دباؤ کے زیر اثر زندگی گزارتے ہیں اس لیے باہر یعنی دنیا کی طرف سے بہت زیادہ دبا دیے جاتے ہیں۔

میں کچھ ایسے اصولوں اور اشیاء کو اپنی تقاریر بنانے کے لیے تلاش کر چکا ہوں' کچھ ایسی چیزیں بھی ہیں جن کے بارے میں میں بہت عرصے سے کوشش کر رہا ہوں۔ میں نے اپنی پہلی تقریر دس سال کی عمر میں لکھی تھی۔ یہ تقریر میں نے چھٹی کی رات (Weekend night) میں اوہائیو کی مسجد میں بیٹھ کر لکھی تھی جب میرے گرد ہو کا عالم تھا۔ میں مسجد میں گیا اور ممبر پر کھڑا ہو گیا اور بہت بڑے عالم اور خیالی جم غفیر سے تقریر کرنے لگا۔ میں اوہائیو میں خطاب کرنے والا تقریر پیش کرنے والا سب سے عظیم عالم تھا اور میں ہی اس خطاب کو سننے والا اکیلا تھا۔

میں اس سے پہلے عوامی تقریر کو نہیں جانتا تھا۔ ہر دفعہ میں سٹیج پر آتا اور اندرونی اطمینان کو باندھنے کی کوشش کرتا۔ میں لوگوں کی طرف دیکھتا اور لوگ میری طرف دیکھتے بلکہ وہ میری دلچسپیوں پر زیادہ نظر رکھتے تھے۔ پھر میں اپنے آپ کو اطمینان بخشنے کے لیے اپنے آپ سے جنگ

لڑتا۔ میں اپنے آپ سے کہتا "تم اس لیے نہیں کھڑے ہوئے ہو کہ تم بہت خوبصورت ہو تم اس لیے یہاں ہو کیونکہ تم کو لوگوں کی مدد کرنی ہے اس لیے مطمئن ہو جاؤ آرام دہ حالت میں رہو۔"

کچھ بھی اچھا کرنے کے لیے ایک تحریر اور تقریر کو آسان اور اطمینان بخش ہونا چاہیے اس کا بالکل یہ مطلب نہیں ہے کہ یہ جوش و ولولہ سے عاری ہو۔ اس کا ہرگز یہ بھی مطلب نہیں ہے کہ اس میں عظیم اتار چڑھاؤ نہیں ہیں لیکن آپ کو اس کام سے محبت ہونی چاہیے جو آپ کر رہے ہیں اور اپنے آپ کو تکلیف میں جتلا نہ کرو۔

سنہری اصول 2: مثبت خیالات تخلیق کرو

تصور کرنے کی طاقت ان تمام ہنروں میں بہت بڑی ہے جن کو انسان جانتا ہے۔ ہم اپنے ان تصورات اور خیالات کی وجہ سے جیتے ہیں جو کہ ہماری دماغ کی پیداوار ہوتے ہیں۔ فرض کیجیے میں اٹھارہ انچ گہرا وسیع گڑھا باہر گلی میں کھودتا ہوں۔ ہر کوئی اس گڑھے کے اوپر نیچے آسانی سے چل سکتا ہے حتیٰ کہ آسانی سے بھاگ بھی سکتا ہے لیکن اگر یہی گڑھا زمین سے 25 فٹ گہرا ہو تو ہم میں سے کتنے لوگ اس کے اوپر سے کود سکتے ہیں یا چل سکتے ہیں؟ کوئی بھی نہیں کیوں؟

کیونکہ آپ کے تصورات آپ کو یہ بتاتے ہیں کہ آپ کود سکتے ہیں' آپ کے پاس آپ کے جیتنے کا تصور موجود ہے اور اس بڑے گڑھے کے بارے میں آپ کے تصورات آپ کو یہ بتاتے ہیں کہ آپ نہیں کر سکتے کیونکہ آپ کے پاس ذہن میں ناکامی کا احساس رچا بسا ہوا ہے۔ یہ بہت مشہور بیان ہے لیکن یہ زندگی میں بہت بڑی ذمہ داری عائد کرتا ہے۔ اپنے آپ سے یہ تصور کیجیے کہ اللہ تعالیٰ کی رحمت اور راہنمائی سے آپ ایسا کر سکتے ہیں اس چیز کی تصویر اپنے دماغ میں نقش کریں اور تب تک یہ عمل جاری رکھیں جب تک یہ چیز آپ کے شعور کا حصہ نہ بن جائے۔ پھر آپ یہ جان جائیں گے کہ آپ ہر کام کر سکتے ہیں۔

سنہری اصول 3: اپنے آپ کو اللہ سبحان وتعالیٰ کی طرف مائل کیجیے۔

جب آپ اپنے آپ کو اس باری و پروردگار کی طرف مائل کر لیں گے یعنی اس سے لو لگا لیں گے تو اللہ تعالیٰ آپ کو ایک ان دیکھی قوت عطا کرے گا۔ جس کے ذریعے سے آپ ہر کام

کر سکتے ہیں لیکن آپ کا عقیدہ گہرا اور پختہ ہونا چاہیے نہ کہ سطحی عقیدہ کیونکہ عقیدہ جتنا سطحی ہوگا آپ کو کامیابی بھی سطحی ملے گی۔ ایک خاص قوت کو حاصل کرنے کے متعلق میں بات کر رہا ہوں اور آپ کو اس پر بھروسہ کرنا چاہیے۔

دوسری جنگ عظیم سے پہلے جمی گو (Jimmy Go) منیلا (Manila) کے نیوز پیپر کا بہت بڑا اخبار دان تھا۔ وہ جانتا تھا کہ جاپانیوں نے فلپائن پر کڑی نظر رکھی ہوئی تھی اس لیے اس نے اس کی سر عام مخالفت کی۔ جب جنگ کا آغاز ہوا اور جاپانیوں نے فلپائن پر حملہ کیا تو وہ جمی گو کو اس کے خاندان سمیت پکڑنا چاہتے تھے اور وہ ان کو قید کر کے پہاڑوں پر لے گئے۔

تین سال تک گو کا خاندان ان پہاڑوں پر قیام پذیر رہا۔ رات کو سخت اندھیرے کے دوران وہ جانوروں کے لیے اور اپنے لیے بنجر زمین سے کھانا تلاش کرتے تھے۔ ان کے ہاتھ کھردرے اور ہر قسم کی خوبصورتی کھو چکے تھے۔ رفتہ رفتہ ان کے حالات ان پر اور زیادہ تنگ کیے جاتے رہے۔ تاریکی میں وہ جاپانی جاسوسوں کی آوازیں سن سکتے تھے اور ان کے الفاظ ہوتے تھے۔ ''اٹھو مسٹر گو!'' لیکن تین سال بعد جنگ رک گئی اور وہ اپنی فیملی کے ساتھ ان پہاڑوں سے نیچے آ گیا۔

ایک سال بعد جب میں جمی اور اس کی بیوی کے ساتھ کھانا کھانے بیٹھا میں نے اس سے پوچھا۔ ''جمی! مجھے اپنے تمام مشکل حالات کے بارے میں بتاؤ' تم نے کیسے اپنے جذبے کو سہارا دیا۔''

''میرے پاس قرآن پاک جیسی رخشندہ و تابندہ کتاب موجود تھی۔'' اس نے مجھے جواب دیا ''اور میرے پاس سب کچھ تھا۔ جب کبھی بھی میں کشمکش سے دوچار ہوتا کہ مجھے کیا کرنا چاہیے میں نے ہر وقت اسی حالت میں اسے پڑھا اور اللہ تعالیٰ نے مجھے سیدھے رستے سے نوازا۔ اور اس نے ہر طرح کے حالات میں میری مدد کی۔''

ان تین سالوں میں ایک دفعہ بھی میں نے ایسا محسوس نہیں کیا کہ اللہ تعالیٰ مجھے شکست زدہ کرے گا۔ کیونکہ جمی ایک کامل اور ٹھوس عقیدہ اور اعتماد رکھتا تھا۔

جمی گو اور ہم میں کیا فرق ہے؟ وہ اللہ تعالیٰ سے مکمل رغبت اور آمادگی رکھتا تھا۔ اس کے پاس ایسا اعتماد تھا کہ اللہ تعالیٰ نے اس کی دعاؤں کو تابندگی بخشتے ہوئے وہاں سے اٹھا کر واپس لے آیا۔

مثبت عمل کے اصول

- اپنی طرف سے بہتر کیجیے۔
- مثبت تصورات تخلیق کیجیے۔
- اپنے آپ کو اللہ سبحان وتعالیٰ کی طرف مائل کیجیے۔

پہلے اللہ تعالیٰ کے حصار میں داخل ہو جاؤ اور اس کی بڑائی اور سچائی اور تمام نعمتیں تمہاری طرف پھینک دی جائیں گی۔

مواقع تلاش کیجیے۔

کیا آپ نے کبھی کوئی ایسا راستہ دیکھا ہے جہاں لوگ مواقع کی طرف راغب ہوتے دکھائی دیں؟ وہ ہمیشہ نئے نئے (Ideas) کے حامل ہوتے ہیں اور زندگی کی حیرت انگیز چاشنی سے مسرور اور آسودہ ہوتے ہیں۔ مواقع ان کی طرف بہتے ہوئے ان کو راستہ مہیا کرتے ہوئے نظر آتے ہیں اور اپنے حلقۂ احباب کی طرف سے گھیرے ہوئے ہوتے ہیں۔ وہ لوگوں کو حرکت سے عاری مقناطیسی قوت کے ساتھ باندھ لیتے ہیں اور حقیقتاً وہ لوگوں کو سٹیل کی رسیوں سے باندھ لیتے ہیں۔

ایسے دلکش' کامیاب اور مقناطیسی قوت کے حامل لوگ ہمیں زندگی کی ہر راہ میں دکھائی دیتے ہیں۔

ان میں سے کچھ لوگ بہت مشہور ہوتے ہیں لیکن کچھ لوگوں کے پاس نام و مرتبہ نہیں بھی ہوتا لیکن یہ بہت نامور اور رخشندہ لوگ ہوتے ہیں کیونکہ یہ اپنے اندر مقناطیسی قوت رکھتے ہیں۔

پھر کچھ لوگ یوں بھی ہوتے ہیں جن کو مواقع ہمیشہ ترساتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ وہ کبھی زندگی پر قابو نہیں پاتے اور یہ ان کو تباہ کر دیتی ہے۔ وہ اپنی زندگی کے راستے پر بالکل تنہا' ناسمجھ نظر آتے ہیں اور کسی گہری سوچ اور خیال میں بھی وہ لوگوں کی مشاورات کی تمنائی ہوتے

ہیں۔ کیوں؟ کیونکہ ایک خاص قسم کی نایاب طاقت سے وہ محروم ہوتے ہیں۔

کیا یہ مقناطیسی طاقت اللہ تعالیٰ کی طرف سے صرف چند لوگوں کو عنایت کی جاتی ہے؟ نہیں ہر کوئی اس طاقت کو اپنے دماغ میں راسخ کر سکتا ہے جو کہ تمام مواقعوں اور دوستوں کو اپنی طرف مائل کرتے ہیں۔

کیا آپ ایسا کر سکتے ہیں؟

سنہری اصول 1: اپنے دماغ کو وسیع کیجیے

جب دماغ اور جذبات متحرک اور تازہ دم ہوتے ہیں تب ہم اپنے اردگرد ہر وقت منڈلانے والے مواقع پر اپنی گرفت کر سکتے ہیں۔ میرا اس بات پر کامل اور پختہ یقین ہے کہ ہر انسان کے پاس اپنے ہر طرح کے حالات سے نبٹنے کے لیے طاقت و قوت موجود ہوتی ہے۔

امریکہ کی فری انٹر پرائز کمپنی (Free Enterprise Company)، جس نے بہت ذہین اور عظیم دماغوں کی قوت کی بدولت اپنے کاروبار کو وسعت مہیا کی، دنیا کے معاشری نظاموں میں سے ایک بہترین نظام ہے۔ یہ سب آپ کو درپیش حالات کی دماغی آگاہی پر انحصار کرتا ہے۔

مثال کے طور پر میساچوسٹس میں ایک آدمی رہتا تھا جس کو بلوں کے اوپر لگے ہوئے نشانات مٹانے کے لیے تنخواہ پر مقرر کیا گیا۔ اس کو ربڑ کے خام ڈاٹ مہیا کیے گئے جن کی بدولت وہ کام کرتا تھا۔ اس نے سوچا کہ اگر وہ ربڑ کی تھوڑی سی مقدار پنسل کے پیچھے بھر دے تو اس کا کام اور بھی آسان ہو سکتا ہے۔ کچھ عرصے کے بعد اس کے دماغ کا یہ خیال اور پختہ ہو گیا اور اس نے ربڑ کی وہ تھوڑی سی مقدار پنسل کے پیچھے بھر لی۔ اب ہر وقت آپ پنسل خریدتے ہیں جس کے پیچھے ربڑ لگی ہوئی ہوتی ہے اور آپ اس کی عقل اور شعور کو خراج تحسین پیش کرتے ہوئے رقم ادا کرتے ہیں۔

سنہری اصول 2: اپنی شخصیت کو نکھاریئے

ایسا کیوں ہے کہ مسلمانوں کے کارناموں کی طرح کوئی بھی ہماری توجہ نہیں کھینچتا؟ ان کے پاس ایسا کیا تھا؟ وہ بالکل سادہ لوگ تھے، آسان اور دل چسپ باتیں کرتے ہیں اور سادہ زندگی گزارتے ہیں۔ لیکن وہ تمام لوگوں کو اس ذات رحیم و کریم کی طرف مائل کر دیتے تھے۔ بہت

تھوڑی سطح پر ہم بھی ان کے جیسے کام کر سکتے ہیں۔

ایک انسان جو کہ مقناطیسی قوت کا حامل ہوتا ہے وہ انا، ابدیت اور ولولہ انگیز اور پرجوش جذبات سے بھرپور ہوتا ہے اور کوئی بھی انسان اس کو شکست نہیں دے سکتا ہر وہ شخص جس کو مواقعوں یا لوگوں کی طرف سے سراہا جاتا ہے وہ ان تمام خصوصیات کا متحمل ہوتا ہے اور اگر آپ کے پاس یہ خصوصیات نہیں ہیں تو آپ ان کو حاصل کر سکتے ہیں۔ ان تمام خصوصیات کو ان لوگوں کے ساتھ رہ کر جن کے پاس یہ خصوصیات غالب ہیں اپنے اندر پروان چڑھا سکتے ہیں۔ اس کو پروان چڑھانے کے لئے مقناطیسی قوت کے حامل بننے، انا کو اپنے اندر جذب کرنے، ولولہ اور جوش سے مسرور ہونے اور دلچسپ ہونے کے لئے کوششیں شروع کر دیجئے۔ پھر مشاہدہ کیجئے کہ آپ کس انداز اور طریقے سے اپنی زندگی میں ہمت کے جذبے کو ابھارتے چلے جائیں گے۔

میں ایک دفعہ بیس بال کے کھلاڑی سے ملا جس نے اپنے آپ کو خوش رکھنے کی بھرپور کوششیں کی۔ جب وہ کھیلنے کے لئے میدان میں آتا تو وہ کہتا "اے میرے پروردگار! اس بیس بال کی کھیل میں حصہ دلانے کے لئے تیرا شکریہ، میرے ساتھی دوستوں کو میری دائیں ہاتھ کی قوت بنانے کے لئے تیرا شکریہ اور مجھے صحت بخشنے کے لئے تیرا بہت بہت شکریہ اور میرے مخالف کھلاڑیوں کو قوت دینے کے لئے تیرا شکریہ۔" پھر وہ اس میں اور شامل کرتا کہ "میں جانتا ہوں کہ میں ایک ایسے دن کی تلاش میں چل پڑا ہوں جہاں میں کہوں گا" اے اللہ مجھے امپائر بنانے کے لئے تیرا شکریہ۔"

یہ کھلاڑی بیس بال کا اپنے جذبے اور پرجوش ہونے کی وجہ سے مشہور انسان تھا اور اس نے بہت سے مواقع حاصل کیے اور بہت سے لوگوں کو اپنا گرویدہ بنا لیا۔

ہم سب بھی یہ کام کر سکتے ہیں صرف ان مندرجہ ذیل عادات کو اپنے دماغ اور شخصیت میں تسخیر ہونے کا موقع دیجئے۔

1۔ منفی خیالات کے پیش نظر بات مت کیجئے۔
2۔ مایوس باتیں مت کیجئے۔
3۔ چڑچڑے پن سے بات مت کیجئے۔
4۔ شکست زدہ انداز میں بات مت کیجئے۔

بلکہ مثبت انداز میں سوچئے، بات کیجئے اور عمل کیجئے۔ مسلمانوں کی خصوصیات کو اپنے

اندر پیدا کیجیے تو آپ بھی دلفریب اور دلکش لوگوں میں شمار ہو جائیں گے کیونکہ آپ اپنے اندر درخشاں و درخشندہ خصوصیات رکھتے ہوں گے۔ آپ کے پاس جذبہ ہوگا' آپ کا دماغ تازہ اور تیز ہو جائے گا اور آپ ان تمام مواقعوں کو دیکھیں گے جن کو آپ نے اپنی پچھلی زندگی میں Miss کیا ہوگا۔

سنہری اصول: اپنے آپ کو منظم کیجیے

اپنے اندر انسانی تجربات کی تمام مشکلات کے زیر سایہ رہنے کی صلاحیت پیدا کیجیے اور اپنے مزاج کو قابو میں رکھیے' اچھے جذبات پر پکڑ مضبوط رکھیے اور ٹھنڈے دل و دماغ کے متحمل رہیے۔ وہ انسان جو لوگوں کو بدلتے ہیں یا انقلاب لاتے ہیں وہ کون ہوتے ہیں؟ یہ وہ انسان ہوتے ہیں جو مشکلات کے دنوں میں اپنے دل و دماغ کو تازہ اور متحرک رکھتے ہیں' اپنے جذبات کو بلند رکھتے ہیں اور تب تک اپنے کام کو جاری رکھتے ہیں جب تک نہایت عظیم اور پائیدار کامیابی ان کا مقدر نہیں بن جاتی۔

"لیکن" آپ کہتے ہیں "مشکلات کے اوقات میں' میں اپنی ذات کے ساتھ تنہا رہوں گا اس لئے مجھے مشکل دنوں میں اپنے مزاج پر قابو اور اچھے موڈ میں رہنا ہوگا۔"
کافی لوگ کرتے ہیں۔

ہم میں سے بہت سے لوگ مانتے ہیں کہ اکثر ہم اپنی تکالیف کا باعث خود ہی بنتے ہیں اگر ہم اپنی تکالیف کا الزام اپنے فرائض پر' اپنے عزیز و اقارب پر' اپنے والدین پر اور اپنے ساتھی کام کرنے والوں پر اور اپنے حکام بالا (گورنمنٹ) پر ڈال دیتے ہیں۔

ہمارے پاس ناگزیر مشکلات سے نپٹنے کے لئے بھی ایک طریقہ ہے۔

ہمیں یہ تلاش کرنا چاہیے کہ ہم اتنی مشکلات اور پریشانیوں میں کیوں گھرے ہوئے ہیں اپنے آپ سے سوال کیجیے "میں نے ایسا کیوں کیا؟ میں کیا کرتا؟ میں نے اس طرح سے ری ایکٹ (React) کیوں کیا؟

میں ایک 40 سالہ بوڑھی خاتون سے ملا۔ وہ صحت مند تھی۔ اس نے عینک نہیں چڑھائی ہوئی تھی اور تقریباً آدھی رات تک وہ کسی سے باتیں کرنے میں مصروف رہی۔

"آپ اتنی توانا اور صحت مند کیسے ہیں' اس کا کیا راز ہے؟" میں نے سوال کیا۔

اس نے بڑے مسکراتے ہوئے انداز میں جواب دیا۔ "جب میں نوجوان تھی اور بعد میں جب میں نے آدھی عمر کی طرف سفر باندھا میں نے بہت تکالیف اور مشکلات سہیں۔ میں ایک انجانے خوف سے بھر گئی تھی۔ سب کچھ غلط کرتی رہی ہر وقت میں نے کوئی نے کوئی غلط کیا' میں نے اپنے آپ پر تنقید کی اور لعنت ملامت کی اور اپنے آپ پر نہایت غصہ کیا۔ پھر میں نے آخر کار سوچا کہ کیا یہ وقت کا ضیاع نہیں ہے' پھر میں نے ہر آنے والی مشکل کے بارے میں اچھا سوچنا شروع کر دیا۔ اگر میں نے کچھ حاصل کیا تو بہت اچھا ہے اور اگر ایسا نہیں ہوا تو میں جانتی ہوں کہ دوسرا لمحہ بھی آ رہا ہے۔"

کیا یہ حیرت انگیز نہیں تھا؟

جب کوئی خواہش کے علاوہ کام ہوتا ہے تو صرف اپنا کام جاری رکھیں۔

اپنی طرف سے بہتر کیجیے جو آپ کر سکتے ہیں' آپ ہر لمحہ سے کچھ نہ کچھ چھیننے کی کوشش کیجیے۔ اور اللہ سے مدد طلب کیجیے کہ وہ اگلے آنے والے لمحہ کو میرے لیے شاندار بنا دے۔ راہِ ہدایت کی طرف اپنا منہ رکھیے' اپنی ذات کو اپنے قابو میں رکھیے' کسی کو اتنی ہمت نہ دیجیے کہ وہ آپ پر اردگرد سے یا براہ راست حملہ کر سکے۔ اس کام میں بہت سے لوگ ہار جاتے ہیں۔ اپنی ذات کی کانٹ چھانٹ کرنا اور اس کو منظم رکھنا زمینی حقائق میں سے عظیم سچ اور جذبہ ہے۔

مثبت عمل کے اصول

- اپنے دماغ کو وسیع کیجیے۔
- اپنی شخصیت کو سنواریئے۔
- اپنے آپ کو منظم کیجیے۔

ان چیزوں کو بھول جائیے جو ماضی میں ہیں اور ان پر اپنی نظر جمائیے جو آگے مستقبل میں ہیں۔

بھلائیے، معاف کیجیے اور زندہ رہیے

اچھی زندگی گزارنے کا سب سے مثبت راز کیا ہے؟ ایک چھوٹے سے باب میں میں صرف اس کا ایک ہی پہلو تجویز کر سکتا ہوں لیکن میں آپ کے ساتھ ایک انسان کی فلاسفی شیئر (share) کرنا چاہتا ہوں جس کو میں جانتا ہوں جو اپنی زندگی پر حیرت انگیز گرفت رکھتا ہے اور ہر چیز کو ایک خاص مہارت اور بھرپور نظروں سے کنٹرول کرتا ہے۔ میں نے اس کی کامیاب زندگی کا راز دریافت کیا اور اس راز کے لیے میں سوچتا ہوں کہ ہر بندہ ایسا راز اپنے پاس رکھتا ہے۔

اور وہ راز یہ تھا۔

بھلائیے، معاف کیجیے اور زندہ رہیے۔

سنہری اصول 1: ماضی کو بھول جائیے

تمام مشکل ایکسر سائز میں سے سب سے مشکل ایکسر سائز ان چیزوں کو بھلانا ہے جو کہ گزر چکی ہیں۔ جس کا مطلب ہے آج اور ماضی میں کی گئی تمام غلطیوں اور مایوسیوں کا بوجھ اپنے کندھوں پر سے ہٹانا لیکن حقیقتاً ہم اتنے وزنی بوجھ کے نیچے زندہ نہیں رہ سکتے ہیں۔ کیونکہ ہمارے پاس اتنی طاقت نہیں ہے اس لیے ماضی کو بھولنے کی کوشش کرنا سیکھیے۔

کیا آپ نے گزرے ہوئے کل میں کوئی غلطیاں کیں۔ یقیناً آپ نے کیں، اسی لیے کیا آپ نے ان غلطیوں کا معاوضہ ادا کیا۔ ہر غلطی کا نچوڑ نکالئے اور اس میں سے آپ نے کیا سیکھا اور پھر ماضی کو بھول جائیے۔

کوئی بھی کسی بھی مقام پر ناکام ہونا نہیں چاہتا اور حقیقتاً ہم سب کامیاب ہونا چاہیں گے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم اس کے متعلق کیا کریں؟ بیرونی طور پر ناکامیاں خدائے برتر اور تخلیق کائنات کی طرف سے ہماری زندگی میں رونما ہوتی ہیں جیسے کہ کوئی تعلیمی عمل سرانجام پاتا ہے۔ اس کا مطلب ہوتا ہے کہ وہ ہمیں کچھ سکھاتی ہیں۔

ایک نہایت عقل مند امریکی بزنس مین جان ہنری پیٹرسن (John Henry Pattrerson) نے ڈے ٹن (Dayton) اوہائیو میں نیشنل کیئر رجسٹرڈ کمپنی کو متعارف

کرایا۔ میں نے اسے ایک مرتبہ دیکھا جب وہ نوجوان شخص تھا اور ہمیشہ خواہش کرتا تھا کہ میں بہتر نام اور بلند مرتبے کے ساتھ پہچانا جاؤں۔ وہ نوجوان لوگوں کو نوکری فراہم کرتا اور ان کو مشکل اور ذمہ دار کام سونپ دیتا۔ وہ دیکھتا کہ ہر بندہ اپنی غلطیوں کو کس طرح کنٹرول کرتا ہے اور کہا کرتا کہ کوئی بھی اس وقت تک بہتر نہیں ہو سکتا جب تک وہ غلطیاں سرزد کرنے سے ڈرتا ہے۔ پھر وہ دیکھتا کہ کیا ان کے دماغ میں غلطیوں پر غلبہ پانے کی اور اگلی دفعہ بہتر طور پر کام کرنے کی خصوصیت موجود ہے۔ نتیجتاً، مسٹر پیٹرسن نے اپنے گرد بہت سے عظیم بزنس مین پیدا کیے۔ ایسے آدمی جو ناکام ہونے سے نہیں ڈرتے۔ ایسے آدمی جو اپنے ماضی کی غلطیوں سے سبق حاصل کرتے ہیں۔

سنہری اصول 2: اپنے آپ کو اور دوسروں کو معاف کیجیے

کیا آپ کو کسی نے ماضی میں دکھ پہنچایا، یا آپ کے متعلق کچھ گھٹیا یا نیچ کہا، یا آپ کے ساتھ برے بھلے طریقے سے پیش آیا، اس میں کوئی شک نہیں کہ ایسا ہوا ہوگا۔ تو ہو سکتا ہے کہ یہ بہترین موقع ہو کہ کسی بھی شک و شبہ میں اپنے آپ کو ایمان داری سے قصوروار سمجھنا کا اور معاف کرنے کی عادت کو اپنائیے گا۔

دو آدمی جو کہ کبھی بہت گہرے اور جگری دوست ہوا کرتے تھے ان کی درمیان کسی بات پر جھگڑا ہو گیا۔ دونوں میں سے کوئی بھی ایک دوسرے کی شکل نہیں دیکھنا چاہتا تھا۔ کچھ مہینوں کے بعد ان میں سے ایک بیمار پڑ گیا اور ہسپتال میں داخل کر دیا گیا۔ دماغ نے دوسرے آدمی پر بہت زور لگایا کہ وہ اپنے دوست کو دیکھنے جائے۔

''میں اس سے کیا کہوں گا؟'' اس نے احتجاج کیا۔ ''پریشان مت ہو'' اسے اچانک آواز آئی۔ جو کچھ بھی آپ کے درمیان سرزد ہوا ختم ہو چکا ہے اور اب اسے بھول جاؤ۔ اس بات نے اثر دکھایا۔ معاف کرنے میں زخموں کو بھرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ یہ ٹوٹے ہوئے رشتے یوں جوڑ دیتی ہے اور ہر چیز کو نیا اور تازہ کر دیتی ہے۔

لیکن اپنی ذات کو معاف کرنے کے بارے میں کیا خیال ہے؟ کیا آپ نے کبھی کوئی گناہ کیا ہے۔ میں امید کرتا ہوں کہ آپ اس پر شرمندہ ہوں گے۔ پھر گڑگڑا کر معافی مانگیں اور اللہ سے کہیے کہ وہ آپ کو معاف کر دے۔ پھر اپنے آپ کو معاف کر دیجیے۔ اس کو مایوسی اور شرمندگی کا پہلو دیتے ہوئے اپنے شعور میں جگہ مت دیجیے کیونکہ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو یہ آپ کے لاشعور

میں جذب ہو جائے گا اور آپ کی ساری زندگی پر چھا جائے گا۔ کسی قسم کے بھی احساسِ ندامت پر غلبہ پانے کے دو طریقے:

1-اللہ تعالیٰ سے گناہ کا اظہار کرنا اور معافی طلب کرنا

2-اپنے آپ کو معاف کرنا

سنہری اصول 3: آج زندہ رہیے

اللہ تعالیٰ ہر چوبیس (24) گھنٹوں کے بعد تاریکی کو اوڑھا دیتا ہے اور دن کا اختتام کر دیتا ہے جو کہ ماضی کا حصہ بن جاتا ہے اور آپ کو آنے والے کل کے لیے تیار کرتا ہے۔ کیا آپ نے اللہ تعالیٰ کی عطا کی گئی نعمتوں اور رحمتوں کے بارے کبھی سوچا ہے؟ سر ولیم اوسلر (Sir William Osler) ''جو کہ عضویات کے علم کو انقلاب بخشنے والے سائنسدان ہیں نے کہا ہمیں دن کی روشنی سے airtight '' خانوں میں زندگی گزارنی چاہیے۔ ہر روز ایک خانے میں کہیں گذرے ہوئے دن کو پھینک دیجیے اور دماغی خلط ملط سوچوں کی دوسرے خانے میں اور پھر سونے چلے جایئے بغیر مستقبل کے کسی دباؤ اور پریشانی اور anxiety کے

فرض کریں کہ آپ کا اس زمین پر آخری دن ہے۔ آپ اس میسر دن میں کیا کریں گے؟ آپ اس باقی دن کے میسر گھنٹوں کو کس طرح گذاریں گے؟ اچھا! آپ کا جواب ہوگا جیسے ہم ہر دن کو گزارتے ہیں۔ کیا آپ یہ نہیں چاہیں گے کہ یہ دن پیار' کامیابی' حیرت' خوشی اور ہر چیز سے بھرا ہوا ہو؟

جیسے لوگ اپنے ماضی کے بارے میں پریشان ہوتے ہیں' وہ مستقبل کے بارے میں پریشان ہوتے ہیں۔ لیکن اگر آپ اپنے آج کی حفاظت کرتے ہیں' تو مستقبل آپ کی خود بخود حفاظت کرے گا۔ اس لئے ان چیزوں کو بھول جایئے جو کچھ آپ سے ماضی میں سرزد ہوا اور اپنے آنے والے کل پر نظر جمایئے' اس بات کو ہمیشہ یاد رکھیے کہ آپ اپنے پر اعتماد کرتے ہیں اور اللہ تعالیٰ ہمیشہ آپ کی حفاظت کرے گا۔ ماضی کی تلخ یادوں کو بھلا دیجیے' آج کو خوبصورت انداز سے گزاریئے اور مستقبل' مثبت سوچ اور پر ہدایت راستوں پر چلنے کے جذبے سے مالا مال ہوگا۔ انشاء اللہ۔

مثبت عمل کے اصول

- ماضی کو بھول جایئے۔
- اپنے آپ کو اور دوسروں کو معاف کیجیے۔
- آج زندہ رہیے۔

7

ہر دن کیسے بہترین ہو سکتا ہے؟

- تعارف
- تخلیقی خیالات لے کر کیسے بیدار ہوا جائے۔
- ہر دن بہترین و شاندار ہونے کا تصور اپنے دماغ میں راسخ کیجیے۔
- میں آج اور ہمیشہ کے لیے لوگوں کو پسند کرنے جا رہا ہوں۔
- جذبات کو ہر روز قابو میں رکھنے کی کوشش کیجیے۔
- روزمرہ زندگی میں روحانی مواقع۔
- آج اور ہمیشہ کیلئے اپنی زندگی میں صحت مندانہ احساسات کو شامل کیجیے۔

تعارف

ڈاکٹر پیل (Dr.Peale's) کی پیدائش (31) اکتیس مئی 1898ء سے لے کر ابتک' انسان آٹو موبائل' ہوائی جہاز' ٹیلی وژن' ٹیلی فون' ایٹم کے پن بجلی گھر' لیزر سرجری اور صدی کے بہت بہت عظیم کارنامے' کمپیوٹر وغیرہ ایجاد کر چکا ہے' بنیادی طور پر ہماری زندگی نہایت آرام دہ' خوشیوں سے بھرپور اور پریشانیوں سے مبراء ہو چکی ہے ماضی میں گذرے ہوئے دنوں کی نسبت یا ابھی بھی ہم ان چیزوں میں گھرے ہوئے ہیں؟

حالیہ دنوں کی ترقی کے بعد اب ہمارا سب سے بڑا چیلنج رہ جاتا ہے ''زندگی کو درپیش مشکلات کے ساتھ بھروسے کے ساتھ کیسے مقابلہ کیا جائے؟''

یہ کتابچہ ڈاکٹر پیل (Dr.Peale) کا لکھا ہوا ہے' جس کا مقصد یہ ہے کہ آپ خود اپنی مدد کیجیے۔'' یہ ایک عملی اقتباس ہے اس کا مقصد بغیر زندگی کے اصول وضوابط اور حالات کے ہر دن کو اچھا دن تخلیق کرنا ہے۔

''ہر دن کو کیسے معتبر دن بنایا جائے'' مسلسل تخلیقی اعمال کی ٹیکنکیں پیش کرتا ہے کہ سالوں کے بعد لوگ اپنی صلاحیتوں کو نکھارتے ہیں اور بہتر زندگی کو پیدا کرتے ہیں صرف وہی لوگ جو اس کی کوششیں کرتے ہیں۔

یہ تکنیکیں بہت پیچیدہ نہیں ہیں ہر کوئی اس کو سرانجام دے سکتا ہے۔ جیسے ہی آپ نئی سوچ کی طرف گامزن راہ پر اپنی دماغ کی روشنی ڈالتے ہیں اور اس نئی سوچ کو عمل کی طرف مائل کرتے ہیں آپ کی تمام زندگی تبدیل ہو سکتی ہے۔

آپ اپنی زندگی کو اس کے ساتھ بہترین سلوک کر کے سنوار سکتے ہیں۔

یہ کتابچہ بتاتا ہے کہ یہ دن بہتر کیسے کیا جائے؟ اس کی سرخیاں تین آسان سے

مراحل پر مشتمل ہیں۔

1۔ مختلف سوچو۔

2۔ اپنی حرکیاتی خیالات کے مسودے پر عمل کرو۔

3۔ مثبت خیالات پر ضبط قائم رکھو۔ جب آپ کے پاس مثبت رویہ ہوتا ہے تب ہر دن بہترین دن بن سکتا ہے۔

ہر روز ان مندرجہ ذیل سات بابوں میں سے ایک باب کو غور سے پڑھیں اور اس میں بتائی ہوئی تکنیکوں کو دماغ کی غالب سوچ بنانے کی کوشش کیجیے۔ ایک ہفتہ صرف آغاز کو پڑھیں ہوسکتا ہے آپ کہیں کہ یہ دماغی صلاحیتوں کو متعین کرنے کا آہنگ رکھتا ہے۔

دوسرے ہفتے دوبارہ شروع کی طرف رخ کیجیے اور اس میں بیان کی گئی ہر ایکسر سائز کو ایک ایک دوہرایئے اس کی سچائیاں اور اصول اب آپ کے دماغ میں راسخ ہونا شروع ہونگے اور اپنی گرفت کو مضبوط کر لیجیے۔ تیسری دفعہ پھر ان اسباق کو دوبارہ پڑھیے۔

بار بار دہرانے سے' آپ اپنی سوچ کی تبدیلی سے آگاہ ہو جائیں گے اور ''بدلی ہوئی سوچ اشیاء کو بدلتی ہے'' آپ محسوس کریں گے کہ ایک نئی طاقت نے آپ کی سوچ پر غلبہ حاصل کر لیا ہے اور آپ اس بات سے آگاہ ہو جائیں گے آپ سوچ پر اپنی پکڑ مضبوط کر رہے ہیں۔

اس عمل کو چوتھی دفعہ دہرایئے اور آپ اپنے شعور کی آخری حدود تک اس سوچ کے نئے طریقے کو محسوس کریں گے جو کہ آپ کی زندگی کو تازہ دم' طاقتور اور محرکاتی قوت سے مالا مال کر دے گی۔

بہتر نتائج کے لئے' اس عمل اور ٹیکنیک کی دوہرائی جاری رکھیے اور آخر کار آپ کے پاس نئی اور ابدی کنٹرول کا' امن روحانی سمجھداری دونوں کے ساتھ احساس پیدا ہو جائیگا۔

تاہم' اوپر بیان کیے گئے تمام طریقوں کو اگر آپ دوہرائیں گے تو آپ محسوس کریں گے کہ ''حرکیاتی روحانی علاج'' آپ کی تمام زندگی میں بدلاؤ لایا ہے۔ آپ سیکھ جائیں گے کہ ہر دن کو معتبر اور شاندار دن کیسے بنایا جائے۔

تخلیقی خیالات کے ساتھ کیسے بیدار ہوا جائے

تخلیقی خیالات سے مسرور ہو کر بیدار ہونا ایک بہت اہم ہنر ہے اور یہ ایک ایسا ہنر ہے جس کو پروان چڑھایا جاسکتا ہے۔ درحقیقت اگر اس صلاحیت کی تھوڑی سی بھی مقدار پر آپ کاملیت حاصل کر لیتے تو یہ اس بات کی گارنٹی ہے کہ آپ شاندار دن کے متحمل ہو جائیں گے اور ہر دن شاندار دن ہوگا۔

ان باتوں پر عمل کرنے کی کوششیں کیجیے۔

یہ اقتباس الہامی کتابوں میں موجود ہے۔

''جب بھی میں اٹھتا ہوں اللہ کو اپنے پاس پاتا ہوں۔

جیسے ہی آپ نیند سے بیدار ہونے کا ارادہ کرتے ہیں تو مندرجہ بالا ان الفاظ کو پڑھیں اور اس میں شامل کیجیے'' میں اللہ سبحانہ وتعالی کے ساتھ ہوں اس نے مجھے ساری رات محفوظ رکھا اور مجھے آج یہ نیا دن بخشا وہ مجھے محفوظ رکھے گا اور اس طویل دن کے دوران مجھے ہدایت و راہنمائی بخشتا رہے گا۔

ہینری ڈرمنڈ (Henry Drummond) جو جانا پہچانا روحانی عالم تھا' روزانہ کم از کم دو منٹ صرف اور صرف اللہ تعالی کے بارے میں سوچنے کا عادی تھا۔ یہ سارے دن کو مختلف بنا دے گا۔'' وہ کس قدر درست ہے اس لئے ہر روز بیدار ہونے کے فوراً بعد بغیر کسی دنیاوی سوچ و خیال کے صرف و صرف اللہ تعالی کے بارے میں سوچیے اور ان تمام کاموں کو ذہن میں لائیے جن میں خاص طور پر اس نے آپ کی مدد کی ہو پھر اس کا شکریہ ادا کیجیے یہ کہتے ہوئے'' اے میرے غفور و رحیم اللہ تعالی' آپ کی ہر نعمت کا میں شکریہ ادا کرتا ہوں۔

اس کی مسلسل موجودگی کے احساس کے لئے ان الفاظ کو دوہرایئے'' اللہ تعالی کل بھی تھے' آج بھی یہیں موجود ہیں اور کل بھی یہیں موجود رہیں گے۔ اور یہ بھی میں ہمیشہ آپ کے ساتھ ہوں۔''

اس کے ساتھ یہ بھی کہیے کہ اس کا مطلب ہے' آج آپ ہمیشہ ہمارے ساتھ رہیں گے۔ میں آج بیدار ہونے جا رہا ہوں اور آج کا دن اللہ تعالی کے رحم کے ساتھ بہت اچھا ہوگا۔ ان شاء اللہ۔

اللہ تعالیٰ کل بھی تھے' آج بھی ہیں اور تا ابد رہیں گے

جیسے ہی آپ اٹھتے ہیں تو ایک اچھے اور بھرپور دن کا تصور دماغ میں لائیے جس کو آپ گزارنے کی تمنا رکھتے ہیں اور پھر امید رکھیے کہ ایسا ہی ہوگا ان شاء اللہ۔ اس کا تصور ہر برائی سے پاک ہو کر کیجیے اور ایسے کیجیے جیسے کہ آپ کے دماغ کو بھاتا ہے اور دماغی تصور کو ان الفاظ میں سوچیے "یہ دن جو رب العزت نے ہمارے لیے بنایا ہے اس میں ہم ہمیشہ خوش وخرم اور تازہ دم رہیں گے۔" اور پھر اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی مشکلات کی نوعیت کیا ہے اور وہ کتنی بڑی اور پیچیدہ ہیں کیونکہ آپ اور اللہ تعالیٰ خالق کائنات اس حالیہ دن کو خوبصورت بنا سکتے ہیں۔

میں ایک ایسے آدمی کو جانتا ہوں جو اس قسم کی جاگنے کی تکنیکس کی کوشش کرتا ہے اور اس نے اس تخلیقی طریقے کے ذریعے سے اپنی ساری زندگی کو تبدیل کر لیا ہے اور وہ اب اس قابل ہے کہ ہر دن کو ایک اچھے دن کے تصور سے دیکھتا ہے۔ میں اسے تپش سے بھرپور سورج کی روشنی سے مسرور دن میں ملا۔ فطرت' قدرت ہر چیز سے بھری ہوئی تھی۔ ہوا' دھند' ٹھنڈ اور سردیوں کا بہت ہنگامہ خیز دن تھا۔ وہ بہترین تھا یا بدترین یہ تو ایک نکتۂ نظر پر مبنی ہے۔ اور اس آدمی کا نکتۂ نظر ہر غلطی سے پاک تھا۔ اس نے ایک کھسیانی ہنسی چہرے پر لاتے ہوئے مجھ سے پوچھا۔ "کیا یہ شاندار برا دن نہیں ہے؟"

وہ سیکھ چکا تھا کہ صبح کس طرح تخلیقی تصورات سے ساتھ اٹھا جائے۔ دوسری طرف وہ اپنے دماغ کو ہر دن اچھا دن بنانے پر مرکوز کر چکا تھا اور اس لیے اس کے دن خود بخود اچھے دن ہونے پر مجبور ہو جاتے۔

اپنی عطا کردہ نعمتوں کو شمار کیجئے

اس دن کی شروعات کرنے سے پہلے میں اللہ تعالیٰ کا بہت شکر گزار رہتا ہوں اور اپنی ان تمام نعمتوں کو نظر کے سامنے لے آتا ہوں جن کے لیے مجھے شکر گزار ہونا چاہیے۔ عام طور پر ان تمام نعمتوں کا شمار میں شعوری طور پر کرتا ہوں لیکن بعض اوقات جب مایوسیوں کا گھیرا مضبوط ہو جاتا

ہے تو میں اپنی تمام زندگی کے پہلوؤں کو ایک صفحہ پر بیان کر دیتا ہوں تا کہ میری آنکھیں ان تمام نعمتوں کو دیکھ سکیں جن پر میں اختیار رکھتا ہوں اور میرا دماغ اس تصور کو شعور میں لا سکے۔ جتنا زیادہ آپ اپنی نعمتوں کو شمار کرتے ہیں اور ایک ایک کر کے ان کو ناموں سے تعبیر کرتے ہیں جیسے کہ ایک پرانی کہاوت ہے تو پھر" آپ کا ہر دن بہترین اور خوشگوار ہو جائے گا۔"

ہر دن بہترین وشاندار ہونے کا تصور اپنے دماغ میں راسخ کیجئے۔

بنیادی طور پر ہم حقیقتاً وہی کچھ ہوتے ہیں جو ہم سوچتے ہیں۔ مارکس آریلیس (Marcus Aurelius) جو کہ عظیم رومی شہزادہ اور فلاسفی تھا' نے کہا کہ "وہ دنیا جس میں ہم رہتے ہیں وہ ہمارے خیالات کے ذریعے تعبیر ہوتی ہے۔" رالف والڈو (Ralph Waldo) نے ہمیں بتایا کہ "انسان حقیقتاً وہ ہوتا ہے جو کہ سارے دن اپنے بارے میں سوچتا ہے۔" کیا ہم درست خیالات رکھتے ہیں؟ ہمارے خیالات کی روش درحقیقت صبح کی پہلی سوچ کے ساتھ جڑی ہوئی ہوتی ہے۔ اس لیے بہت ضروری ہے کہ پورے دن کے لیے دماغ کے خیالات متعین کیے جائیں۔

مندرجہ ذیل اقدامات اس سلسلے میں مددگار ثابت ہوں گے۔

صبح بستر سے اٹھنے سے پہلے' گزرے ہوئے دن کی سب سے خوشگوار حسین چیز جو کہ کل آپ کے ساتھ رونما ہوئی اس کو دہرائیے۔ اس پر مکمل اور واضح تصورات ذہن میں لائیے۔ اس پر توجہ مرکوز کر دیں اور ایک گرم جوش کامیابی سے لطف اندوز ہوئیے۔ سوچ کا یہ طرز طریقہ آپ کو نفسیاتی سرشاری کی طرف لے جائے گا اور آپ کے رویے کو کانٹ چھانٹ کر کے ایک خوشگوار دن کے طرف متعین کرتا ہے۔

تمام خوف و وسوسوں کو' منفی خیالات کو' نفرت کو' پریشان خیالات کو دور پھینکنے کی کوشش کیجئے۔ آپ کے پاس مادیت پرستی کو کنٹرول کرنے کے لیے لامحدود صلاحیت پائی جاتی ہے۔ آپ اپنے دماغ کو کنٹرول کر سکتے ہیں بجائے اس کے کہ دماغ آپ کو کنٹرول کرے۔ اپنے دماغ کو

پراگندہ خیالات سے پاک کرنے کا سادہ سا طریقہ یہ ہے۔ اپنے باتھ روم کے واش بیسن کو بھریئے' اپنے ہاتھوں اور منہ کو دھویئے۔ پھر بیسن کے اسٹاپر کو بند کر دیجئے جیسے پانی بھرنے لگے کہیئے ''میں اپنے تمام خوفوں' نفرتوں اور ٹینشن بھرے خیالات کو دھوتا ہوں۔ میں انہیں چھوڑنا چاہتا ہوں اور ان کو جانے کی اجازت دیتا ہوں۔'' ایسی روزمرہ کی ٹیکنیکس کچھ لوگوں کے لیے بہت کارآمد ثابت ہوتی ہیں۔

اس سے اگلا مرحلہ دوسروں سے بات چیت و گفتگو کو دیکھئے۔ جو کچھ آپ کہتے ہیں اور جیسا آپ سوچتے ہیں آپ پر بہت اثر رکھتا ہے اس لیے دن کو خوشگوار خیالات کو سوچتے ہوئے شروع کیجئے۔ ہر کسی سے دن کے پہلے آدھے گھنٹے خوشگوار باتیں کیجئے تو پھر سارا دن اس گھنٹے کی طرح خوشگوار رہے گا اور پراگندہ خیالات کی طرف توجہ مرکوز مت کیجئے۔ مثبت خیالات کے حامل ہو کر بات کیجئے۔

میں ہمیشہ تمہارے ساتھ ہوں

اور جیسے ہی آپ اس سے نتائج مرتب کرو گے ویسے ہی آپ کا دماغ دن کے لیے تیار ہو جائے گا۔ ایسے خیالات بنایئے'' آپ اس صبح بہت صحتمند رہو گے۔ یہ بہترین ناشتہ ہے۔'' یہ بہت خوشگوار دن بننے جا رہا ہے۔

میں تم سے پیار کرتا ہوں

ہمیشہ اپنے دن کا آغاز دعاؤں کے ساتھ کیجئے۔ دعائیں تمام کاموں کے لیے عظیم حل رکھتی ہیں حتیٰ کہ اگر آپ کے پاس اس کے لیے وقت نہیں ہے تب بھی کیجئے۔ یہ بہت اہم ہے۔ ہمیشہ دن کا آغاز اللہ تعالیٰ کے خیالات سے' اس کی محبت اور شفقت اور اس کی خدمت کرنے کی اپنی ذمہ داریوں کا احساس کرتے ہوئے کیجئے۔ میرے ایک بہت پرانے دوست نے اس کو بہت اچھے طریقے سے سرانجام دیا۔'' اپنے دماغ کو اللہ تعالیٰ کی موجودگی کے احساس سے سرشار کر لیجئے۔'' اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو آپ کا سارا دن اللہ تعالیٰ کی اپنے اردگرد موجودگی کا

احساس رہے گا۔ حتیٰ کہ تب بھی یہ احساس تازہ ہی رہے گا جب آپ ہر طرف سے مصیبت کے گھیراؤ میں پھنس جاتے ہیں اور باہر نکلنے کا راستہ دکھائی نہیں دیتا اور ہر دن شاندار دن ہو جائیگا۔

میں نے ایک نہایت متحرک گھر میں قیام کیا جہاں پر نہایت شاندار خیالات کے لوگ رہتے تھے' ناشتے کے بعد جب سب اپنے اپنے کام پر جانے کے لیے تیار ہوئے تو میں نے کہا'' اللہ آپ کا یہ دن بہترین بنائے۔'' اس نے بڑی پھرتی سے جواب دیا۔ یقیناً میرا آج کا دن بہترین ہوگا۔ اس کے ان مضبوط خیالات نے مجھے بہت متاثر کیا اور میں نے اس سے پوچھا کیسے؟

''میں تمہیں دکھاؤں گا۔'' اس نے مجھے کہا اور واش روم کی طرف لے گیا۔ وہاں شیشہ پر کچھ تحریریں چسپاں تھیں جو کہ کچھ یوں تھیں' اچھے دن کو سوچو' اچھے دن کا شکر ادا کرو' اچھے دن کے لیے لائحہ عمل تیار کرو' اچھے دن کو تعبیر کرو' اچھے دن کے لیے دعا کرو اور اس کو پانے چلے جاؤ۔

میں اس سمجھدار اور آسان فارمولہ کو پڑھ کر نہایت متاثر ہوا اور اس سب پر اچھے مستقبل اور پیشہ اختیار کرنے کے لیے نہایت کوشش کی گئی تھی اور میں اس کو قطعاً نہیں بھولتا۔

اس لیے شاندار دن کی تعبیر کے لیے اپنے دماغ کو تیار کیجئے۔ آپ دماغی اور روحانی کنٹرول کے ذریعے سے ہر دن کو شاندار اور عظیم بنا سکتے ہیں

شاندار دن کے لیے سوچئے' شاندار دن کا شکر ادا کیجئے شاندار دن کے لیے لائحۂ عمل تیار کیجئے' شاندار دن کو تعبیر کیجئے' شاندار دن کے لیے دعا کیجئے

میں آج اور ہمیشہ کے لیے لوگوں کو پسند کرنے جا رہا ہوں

جب آپ حقیقتاً لوگوں کے ساتھ تعاون کرنے کا یا ان سے محبت کرنے کا سوچ لیتے ہیں تو اس کو سرانجام دینا اور بھی آسان بن جاتا ہے اور لوگوں سے محبت کرنا اور ان کے لیے ایسے کام کرنا کہ وہ آپ سے محبت کریں صرف آپ کی خوشیوں کے لیے اہم نہیں ہے بلکہ آپ کی زندگی فلاح اور کامیابی کے لیے بہت ضروری ہے۔ ہم لوگوں کی دنیا میں زندہ رہتے ہیں' ہر روہ

ہمارے بارے میں کیا سوچتے ہیں بہت حد تک ہم جو زندگی میں ان کے ساتھ کرتے ہیں پر منحصر ہوتا ہے۔ آپ کو لوگوں سے تعاون اور محبت کرنا چاہئے اگر آپ ہر دن شاندار دن بنانا چاہتے ہیں۔

اس لئے آیئے آج سے ہی ہم لوگوں سے محبت کرنا شروع کرتے ہیں۔ ان اقدامات پر عمل کرنے کی کوشش کیجئے۔

اپنے دن کا آغاز اپنے گردونواح میں رہنے والے انسانی رشتوں کا شکر ادا کرتے ہوئے کیجئے۔ جب آپ تیار ہو رہے ہوتے ہیں اپنے آپ سے کہیے "میں آج لوگوں سے محبت کرنے جا رہا ہوں اور ہر رشتے سے لطف اندوز ہونے جا رہا ہوں' میں ہر شخص سے پیار کرنے جا رہا ہوں۔

پھر اپنے دماغ کو ان لوگوں کی طرف منتقل کیجئے جن سے آپ شدید محبت رکھتے ہیں' ان کے چہروں کو احاطۂ شعور میں لائیے' اور ان کے ساتھ گزرے حسین لمحات کو یاد کیجئے اور پھر ان کی بھلائی اور ان کی حفاظت کے لئے اللہ تعالیٰ سے دعا کیجئے۔

پھر اپنے خیالات کو ان لوگوں کی طرف لائیے جن سے پیار و محبت کرنا آپ کے لئے تھوڑا کٹھن ہے۔ پھر ان سے محبت کرنے کی دانستہ کوشش کیجئے۔ یہ حقیقت ہے کہ یہ آپ کے لئے ایک چیلنج ثابت ہو اور آپ سے نہ کیا جا سکے۔

پیچیدہ و مشکل قوانین روح کی غذا ہوتے ہیں" یہ روحانیت کو تخلیق دیتے ہیں" جتنا زیادہ آپ ان لوگوں سے محبت کرنے کی کوشش کریں گے اتنا ہی زیادہ کامل اور مضبوط آپ کا آج اور مستقبل ہوگا۔

یہ دن جو اللہ تعالیٰ نے تخلیق کیا ہے' اس میں ہم خوش و خرم اور تازہ دم رہیں گے

کسی ناپسندیدہ شخص سے پیار کا جذبہ جگانے کے دوران' جب آپ اس کے لئے اپنے دل میں پیار جگانے کے لئے پہلا قدم اٹھاتے ہیں تو اس کے بعد اس کی ان خصوصیات جن سے پیار کیا جا سکتا ہے کی ایک لسٹ میں تحریر کیجئے۔ یہ خصوصیات آپ کو ان کی طرف مائل کریں گی جسے پہلے آپ کی نفرت نے ان کو آپ سے دور کیا تھا اور یہ جیسے ہی آپ یہ لائحہ عمل اختیار کریں گے تو

آپ حیران رہ جائیں گے کہ کس قدر آپ ان کی دلکش خصوصیات سے ناآشنا تھے۔ اس وقت ہو سکتا ہے کہ آپ کا رویہ مرحوم ول روگرز (willRogers) جیسا بن جائے جو کہ کہا کرتے تھے کہ

"میں کبھی کسی ایسے شخص سے نہیں ملا جس سے میں نفرت کرتا ہوں"

اس سے اگلا قدم یہ ہے کہ جس شخص سے آپ محبت کرنے کی کوششیں کر رہے ہیں ان کے بارے میں کچھ اچھا بیان کیجئے اور جس حد تک آپ ان کے بارے میں اچھا کہہ سکتے ہیں کہیے لیکن اس بات میں ہمیشہ پر اعتماد اور ایماندار رہیے کہ آپ جو کر رہے ہیں یہ محض دکھاوا نہیں ہونا چاہئے بلکہ اس کے ذریعہ کوئی نہ کوئی رشتے کا نام مل سکے جس سے معاشرے کو شخصی فائدہ میسر ہو۔

اپنے دشمنوں سے محبت کیجئے

دانستہ طور پر خوشحالی' پیار و محبت اور اعتماد و فخر کے جذبات اس شخص کی طرف منتقل کرنے کی کوشش کیجئے جس سے آپ محبت نہیں کرتے یا جو آپ کو پسند نہیں کرتا۔ ان تمام خیالات میں برقی توانائی پائی جاتی ہے جو کہ براہ راست مخالف شخص کے دل و دماغ پر اثر رکھتی ہے۔ براہ راست گفتگو کوئی معنی نہیں رکھتی۔ یہ مثبت تبدیلی اور اعتماد و پیار و محبت کے جذبات خود بخود رابطہ قائم کرتے ہیں اور مخالف شخص کے رویے میں ایک ان چھوئی اور ان دیکھی مقناطیسی قوت کو پیدا کر دیتے ہیں۔ اس لائحہ عمل کو اپنا روزمرہ کا معمول بنائیے۔ اس عمل کے دوران دوستانہ روابط کا تصور اپنے دماغ میں راسخ کر لیجئے۔

اس الہامی بیان کی عظیم روحانی اور پریکٹیکل تکنیک کو عمل میں لانے کی کوشش کیجئے۔

"اپنے دشمنوں سے محبت کیجئے' ان کو نوازیئے جو آپ کو برا بھلا کہتے ہیں' ان کے ساتھ اچھا برتاؤ کیجئے جو آپ سے نفرت کرتے ہیں' اور ان لوگوں کے لئے دعا کیجئے جو آپ کے ساتھ بے رحمی برتتے ہیں' اور ظلم و زیادتی کرتے ہیں"۔

مستقل، پرخلوص اور دیانتدارانہ دعا آخر کار بری سوچوں اور نفرتوں کو غائب کر دیتی ہے اور ان کا نام ونشان ختم کر دیتی ہے۔

میں ایک نہایت چاہے جانے والے انسان کو جانتا ہوں جو کہ مڈویسٹ میں بہت بڑی کمپنی کا مالک ہے۔ وہ ہر کسی سے شفقت اور محبت کرتا ہے اور بدلے میں اس کو بھی اسی شفقت اور محبت سے سراہا جاتا ہے۔ میں نے اس سے پوچھا کہ اس نے ایسا رویہ کیسے پروان چڑھایا؟ ''اچھا سوال کیا'' اس نے میری بات کے جواب میں کہا اور بتانے لگا ''در حقیقت میں ہر وقت اپنے آپ کو یہ احساس دلاتا رہتا ہوں کہ ہر بندہ اللہ تعالیٰ کا تخلیق کردہ ہے اس لئے وہ بہت قیمتی ہے اور اس لیے میں ہمیشہ اس کے ساتھ اچھا برتاؤ کرتا ہوں اور اس کی تمام خواہشات پوری کرتا ہوں اگر نہ کر سکوں تو صرف ان کو عزت سے نوازتا ہوں جس کے نتیجے میں مجھے ان سے محبت ہو جاتی ہے اور میں امید کرتا ہے کہ وہ سب بھی مجھ سے بہت محبت کرتے ہیں۔

یقیناً آپ بالکل حیران زدہ نہیں ہوں گے کہ یہ آدمی ہر دن شاندار دن رکھتا ہے اور اس کا ہر دن کامیابی سے بھرپور ہوتا ہے۔''

جذبات کو ہر روز قابو میں رکھنے کی کوشش کیجیے

اپنے جذبات پر قابو رکھنے والا انسان بہت طاقتور ہوتا ہے یہ وہ انسان ہوتا ہے جو کہ ہمیشہ اپنی منزل کی طرف رواں دواں رہتا ہے اور یہ الفاظ کے بیان کرنے سے زیادہ جادوئی قوت کا حامل ہوتا ہے۔ جذبات پر کنٹرول کے عدم فقدان کی وجہ سے لوگوں کی تباہ ہونے کی شرح خوفناک حد تک بڑھ چکی ہے۔ اپنے جذبات کو آج اور ہمیشہ قابو میں رکھنے کے لئے میں پانچ اقدام آپ کو تجویز کرتا ہے۔

جب کبھی بھی آپ جذباتی ہوتے ہیں تو بجائے ان فرسودہ جذبات کو سوچنے کے اپنے آپ سے یہ کہیے ''حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اس موقع پر کیا کرتے؟'' اس الہامی بات کو دہرایئے

''ایسے دماغ کو اپنے اندر تعمیر کیجیے جو کہ حضور ﷺ اپنے اندر رکھتے تھے۔''

پھر خاموشی سے ایک کونے میں بیٹھ جایئے اور سوچیے کہ ''حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ان حالات میں کیا کریں گے؟'' آپ اپنے جواب سے ضرور آشنا ہو جائیں گے۔ لیکن ہو سکتا ہے آپ کو اس جواب کے سننے کے لئے تھوڑا انتظار کرنا پڑے اور اس کے لئے حساس روحانی کان کی ضرورت

ہوتی ہے۔ پھر اپنے کام میں جت جایئے اور سوچیے کہ آپ ان حالات میں کیا کریں گے؟

میں کچھ سال پہلے جنوب میں ایک نہایت خوشحال کاروباری شخص سے ملا اور میں اس کے اچھے مزاج اور نیک تمناؤں سے بھرپور لہجے جن سے وہ لوگوں سے بات چیت کرتا تھا نوٹ کر رہا تھا۔ میں نے اس کی پرلطف اور خوشحال زندگی کا راز پوچھا۔ اس نے میرے سوال کے جواب میں مجھے ایک خوبصورت سا کارڈ دکھایا جسے اس کے چاروں طرف سے نہایت دلکش انداز سے قلم کاری سے مرصع کیا گیا تھا اور اس کارڈ پر الفاظ کشیدہ تھے۔ ''حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کیا کریں گے؟''

اس نے مزید وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ ایک دفعہ میں نہایت تکلیف دہ واقعہ سے گزرا جس نے مجھے ناکارہ بنا دیا تھا اور پھر میں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ شاید ناکامیوں سے لبریز حالات میرے اس ناکام رویے کا سبب بنے' میں تکلیف دہ حد تک مایوس ہو گیا پھر اس نے ایک دانش ور عالم کی طرف رجوع کیا جو کہ اس کے لئے نہایت عقلمند گائیڈ اور نہایت کارآمد شخص ثابت ہوا۔ اس عالم نے اس کو بتایا کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے اندر گہرا سکون اور اعتماد رکھتے تھے اور کسی بھی حالت میں گھبراتے نہیں تھے اور اس شخص کو تجویز دی کہ کسی بھی حالات میں نہایت سکون واطمینان کا مظاہرہ کرو اور ویسے ہی عمل کرو جیسے کہ انہوں نے اپنی زندگی کے ہر موڑ پر عمل کیا جیسا کہ قرآن پاک میں بھی ارشاد ہوتا ہے کہ

''حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ذات مبارکہ کو تمام جہانوں کے لئے رحمت بنا کر بھیجا گیا ہے اور ان کی ذات مبارکہ میں تمام جہانوں کے لئے نمونہ حیات موجود ہے۔''

ہر حالت میں صرف یہ سوچیے ''حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کیا کریں گے؟''

اور پھر ویسے ہی عمل کریں جیسا کہ آپ کا دل اور دماغ کہتا ہے اس عالم نے اس خستہ حال شخص کو نصیحت کی۔

وہ آدمی متاثر ہو گیا اس نے عالم کی بات پر عمل کیا اور اس کی تمام زندگی بدل گئی اور وہ قابل رشک زندگی کا متحمل ہو گیا اس لئے اس نے یہ الفاظ اس دلفریب کارڈ پر نقش کر کے اس کو دلکش انداز میں سجا دیا۔

اپنے جذبات کو ٹھنڈا رکھیے۔ جذباتی رد اعمال میں سب سے خطرناک عنصر دماغی گرمی ہے۔ اس لئے دماغی ٹھنڈک کے ذریعے اپنی شخصیت کے درجہ حرارت کو نیچے لانے کی کوشش

کیجئے۔ اس چیز کو بہت پر سکون ہو کر کہیے کہ ''سب سے بہتر چیز سرانجام دینے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟ سب سے بہتر چیز کیا ہے؟ کیا ہوگا اگر میں اس پر عمل نہ کروں اور یہ گھٹیا الفاظ کہوں؟ یہ مجھے کیا دے گا؟ یہ مجھے پر اثر بنانے میں کیا کام کرے گا؟ اس کے برے نتائج کو اپنے دماغ میں لائیے اور تصور کیجیے کیا یہ دوسروں کو تکلیف دیں گے؟ اگر آپ یہ سب کرتے ہیں تو آپ کو مایوس ہو کر نہیں کہنا پڑے گا کہ ''کاش میں نے یہ نہ کیا ہوتا''

باقاعدگی سے اللہ تعالی کی رحمت کے سامنے اپنے آپ کو جھکائیے اور اپنے دماغ کو ہر قسم کی آلودگی سے ''پاک وصاف'' کرنے کی اجازت دیجئے۔ قرآن پاک کو مکمل غور وفکر کے ساتھ پڑھیں اور اسکے ہر پیراگراف پر ''جو کہ سکون اور خاموشی کی وضاحت بیان کرتا ہے'' تدبر کیجئے۔ زخموں کو بھرنے والے تمام ان حصوں پر تدبر کیجئے اور یوں محسوس کیجئے جیسے وہ آپ کے ہر پریشان کن اور تکلیف دہ خیالات میں سے خاموشی اور سکون کی لہر کے ساتھ گذر رہے ہیں۔ تکلیف دہ اعصاب پر جس طرح مرہم لگانے سے تکلیف زائل ہو جاتی ہے ویسے ہی ان کو اپنے دماغ میں رچ بس جانے دیجئے۔ ''اللہ تعالی کے عطا کردہ سکون کو جگہ دیجئے جو کہ ہر قسم کی سوچ بوجھ میں سے گزر جاتا ہے۔'' ہر روز رات کو سونے کا ارادہ کرنے سے پہلے تصور کیجئے کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم آپ سے کہہ رہے ہیں۔ ''سکون واطمینان ابھی یہیں پر ہے'' ان آیت کو دہرائیے۔

''وہ لوگ جو مثبت اور کامل سکون قائم رکھتے ہیں' ان کے دماغ اس سکون پر عمل پیرا ہو جاتے ہیں۔''

آج یہ دیکھنے کی کوشش کریں کہ آپ کس حد تک زبان درازی سے' فرسودہ وگھٹیا جوابات اور فضول حاضر جوابی سے باز رہ سکتے ہیں۔ دانستہ طور پر خوش باش وخوشحالی ردعمال بنانے کی کوشش کیجئے۔ اپنی زبان کے آگے لگام ڈالنے کی کوشش کیجئے بلکہ نہ صرف زبان بلکہ دماغی رویے کے آگے لگام ڈالیے جس کے بغیر زبان ایک ناکارہ ہتھیار بن جاتی ہے۔ جتنا زیادہ آپ ان تیز طراران کہے خیالات پر قابو پالیں گے اتنا ہی آپ بااصول اور مہذب انسانوں کے زمرے میں آئیں گے لوگ اکثر اوقات اپنی خوشحال زندگیوں' پنی زبان کی وجہ سے تباہ کرتے ہیں۔

امن' جس کے ساتھ میں تمہیں چھوڑتا ہوں'
میرا امن تمہارے ساتھ رہے گا

وہ اکثر بدقسمت خیالات ظاہر کرتے ہیں اور تیز وچالاک باتیں تحریر کرتے اور ان سے گناہ سرزد ہو جاتا ہے۔ اور سچ میں قصوروار لوگ نہیں ہوتے بلکہ وہ خود ہوتے ہیں۔ اس لئے قدیم فلاسفر بوعلی سینا نے ایک بہت اچھا خیال پیش کیا ''غصے کا علاج اس کو تاخیر کا شرف بخشا ہے۔'' اس کو تاخیر دیجئے اور بھول جائیے آپ اس پر ہمیشہ راضی اور خوش رہیں گے جو کہ آپ نے کیا ہے۔

پر سکون' شائستہ' مہذب اور آسان رویے کو اپنانے کی کوشش کیجئے کرسی پر نہایت آرام دہ حالات میں بیٹھ جائیے' اور اپنے خیالات کو ایسے محسوس کیجئے جیسے آلو یا سبزیوں کو ٹاٹ کے بورے میں بند کر دیا جاتا ہے۔ اس کی رسی کو کاٹ دیں اور آلوؤں کو (خیالات) اجازت دیجئے کہ وہ آہستہ آہستہ زمین پر گرتے جائیں۔ پھر ایک بازو چھڑالیں اور باقی آلوؤں (خیالات) کو لنگڑاتی ہوئی حالت میں نیچے گرنے دیجئے جیسے کہ گیلا پتہ گیلی زمین پر گرتا ہے کیا یہ گیلی مٹی پہ گرنے سے زیادہ پر سکون تھا؟ ایسا ہی آپ کے خیالات' ٹانگوں اور آنکھ کے پپوٹوں کے ساتھ ہوتا ہے اپنے تمام اعضاء اور پٹھوں کو پر سکون محسوس کیجئے۔ اب کہیے کہ ''تمام پریشانیاں زمین میں دھنس رہی ہیں اور غصہ مجھے چھوڑ کر دور بھاگ رہا ہے۔ میں پر سکون ہوں میں اللہ تعالی سے اپنے آپ سے اور دنیا سے مکمل ہم آہنگی رکھتا ہوں۔'' پھر دانستہ طور پر گھوم جائیے۔ اور آہستگی سے کہئے صرف پریشان حال لوگ جذباتی کنٹرول سے دُور بھاگتے ہیں۔ اللہ تعالی سے دعا کیجئے۔ کہ وہ آپ کو پر سکون کرے اور پھر تب تک انتظار کیجئے جب تک وہ کہتا ہے کہ امن جس کے ساتھ میں تمہیں چھوڑتا' میرا امن ہمیشہ ان کے ساتھ رہتا ہے۔

ان پانچوں اقدامات کو بھروسے کے ساتھ اپنائیے اور کوششیں کیجئے اور یہ آپ کے جذباتی کنٹرول کو منظم کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ انشاء اللہ

روزمرہ زندگی میں روحانی مواقع

آپ جس حد تک ان روحانی تکنیکس کو اپنی روزمرہ زندگی میں مدغم کریں گے اتنی ہی آپ کو اللہ کے وحدہٗ لاشریک ہونے کا اور ہر کام کی قوت رکھنے کا احساس ہوگا۔ دعا کرنا' مسجد جانا اور قرآن پاک کی تلاوت کرنا ہی کافی ہے اگرچہ یہ سب آپ کی روحانی زندگی کی صرف بنیاد ہیں اور اس کو جاوداں بناتے ہیں۔ قرآن پاک ہمیں سبق دیتا ہے کہ ''مسلسل دعا کیجئے'' اس کا

قطعاً یہ مطلب نہیں ہے کہ انسان ہر وقت دعا کرنے میں مصروف رہے بلکہ اس کا مطلب ہے کہ ہم ہر وقت دعا کرنے جیسے موڈ میں یعنی عجز و انکساری کے رویے کے حامل رہیں اور ہمیشہ اپنے چھوٹے چھوٹے نیک کاموں کو اپنی زندگی میں شامل کریں اور یہ سب اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ روحانی زندگی میں ترقی بڑھتی ہے اور خوش آئند مجموعی اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔

مندرجہ ذیل اقدامات کو اپنانے کی کوششیں کیجئے اور پھر مشاہدہ کیجئے کہ کتنی عظیم حد تک آپ کے اندر روحانی آگاہی جنم لیتی ہے۔

جب آپ اخبار میں کسی کی زندگی کی پریشانیوں' مصیبتوں کے بارے میں پڑھتے ہیں تو پڑھنے کے بعد تھوڑی دیر خاموش ہو جایئے اور اس مصیبت زدہ انسان کے لئے دعا کیجئے۔ اس طرح سے آپ اپنے آپ کو انسانی تکالیف کے ساتھ جڑا ہوا محسوس کریں گے اور ہدایت کا ایک ایسا راستہ کھل جائے گا جس میں اللہ تعالیٰ کی شفقت آپ کے لئے اور بھی بڑھ جائے گی۔ ان لوگوں کی طرف مثبت رویہ رکھیے جو کہ اخبار میں موجود ان گناہ اور جرم کی کہانیوں میں شامل ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کے لئے ہدایت کی مخلص دعا کیجئے۔ لوگوں کو اپنی دعاؤں میں ہمیشہ شامل حال رکھیے اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ وہ کتنے مجرمانہ عمل کرتے ہیں یا وہ کس ذات' نسب سے تعلق رکھتے ہیں بلکہ اس لئے ان کے لئے ہدایت طلب کیجئے کیونکہ اللہ تعالیٰ کے رحم و کرم سے وہ ہدایت یافتہ ہو سکتے ہیں۔

جب آپ قومی یا بین الاقوامی معاملات کی نازک صورتحال کے بارے میں پڑھتے یا سنتے ہیں خاص طور پر ان معاملات کے بارے میں جن کے منفی پہلوؤں پر زور دیا جا رہا ہوتا ہے تو ان غلط عقائد کی طرف مثبت رویہ رکھنے کی کوششیں کیجئے۔ کہیے کہ اللہ تعالیٰ ان تمام خطرناک حالات میں ہمیں ہدایت کی راہ سے آشنا کروائے گا اور نماز پڑھنے کے بعد دعا کیجئے ہو سکتا ہے اپنی مرضی کے مطابق حالات سنوارنے میں وہ آپ کو اپنا آلہ کار بنا لے۔ اکثر کیا ہوتا جب کبھی بھی ہم ایسی کسی صورتحال کے بارے میں پڑھتے ہیں تو ہم کہتے ہیں کہ "میں اکیلا کیا کر سکتا ہوں میں تو تنہا ہوں" تو اس سوال کا جواب یہ ہے کہ آپ دعا کر سکتے ہیں' سوچ سکتے ہیں اور اس کے خلاف آواز اٹھا سکتے ہیں۔" اور جیسے ہی ایک ایک کر کے سارا معاشرہ یہ کام کرنے لگ جاتا ہے تو اللہ تعالیٰ بھی انسانیت کی بھلائی کیلئے ہدایت بخشنے لگ جاتے ہیں۔

ایک دوسری چیز یعنی جب آپ کوئی خط و کتابت کرتے ہیں یا کسی سے ٹیلیفون کے ذریعے سے بات کرتے ہیں تو اس میں روحانی پہلوؤں کو اپنی پہلی ضرورت بنایئے۔ خط لکھنے سے

پہلے یہ دعا کیجئے کہ "اے اللہ مجھے وہ لکھنے اور کہنے میں مدد کرنا جو آپ مجھ سے لکھوانا یا کہلوانا چاہتے ہو جیسے ہی آپ اس خط پر stamp لگاتے ہیں' بند کرتے اور لیٹر بکس میں ڈالتے ہیں تو اس کو اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں دیجئے اور جس کو یہ خط بھیجا جا رہا ہو اس کے لئے پر خلوص ہو کر دعا کیجئے۔

جب آپ کسی کو فون کرتے ہیں تو نمبر ملانے کے بعد دعا کیجئے کے "اے اللہ سبحان و تعالیٰ! ہماری اس گفتگو کو کامیاب اور بہترین بنا دینا"۔ اگر گفتگو میں تلخی کا عنصر غالب آ جائے تو آہستگی سے ہی دعا اللہ تعالیٰ سے دوبارہ کیجئے تو اللہ تعالیٰ آپ کے الفاظ میں ٹھنڈک پیدا کر دے گا۔ اس بات کا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ "مذہبی باتیں" کی جائیں بلکہ اس سے مراد ہے کہ روحانیت کا اور عجز و انکساری کا لبادہ اوڑھ کر بات کی جائے۔ جب آپ کوئی بل یا واجب الادا رقم جمع کرواتے ہیں تو اللہ تعالیٰ کا "مالی امداد" کی وجہ سے شکر ادا کیجئے اور رقم وصول کرنے والے شخص کا شکریہ ادا کرتے ہوئے اس کے موجود ہونے کیلئے اللہ سے دعا کیجئے۔

جب آپ گاڑی چلا رہے ہوتے ہیں اور مخالف ڈرائیور کے ناشائستہ برتاؤ اور لاپروا عمل کی وجہ سے آپ پہ غصے کی لہر چھا جاتی ہے تو بجائے اس مخالف ڈرائیور کو برا بھلا کہنے کے ہمدردانہ برتاؤ کیجیے اور اس کے لئے مخلص دعا کیجئے۔ آپ کبھی نہیں جان سکتے کہ اس کا غیر مہذب ردعمل کے پیچھے کونسی قوت کارفرما ہے لیکن شاید؟ آپ کی دعا اس ردعمل کی تہہ تک پہنچ جائے اور ایک چیز تو یقینی و حتمی ہے کہ وہ آپ کو اس عمل کی تہہ تک ضرور پہنچائے گی۔ انشاءاللہ

بغیر رکے' مسلسل دعا کیجئے

اگر آپ "گھر کی مالکہ" ہیں تو' محبت اور بھروسے کی چھینٹیں ان کپڑوں پر چھڑکیے جن کو آپ دھونے جا رہی ہیں' ان ہی دونوں چیزوں کی کچھ مقدار اس کھانے میں بھی ڈال دیجئے جو آپ پکانے جا رہی ہیں۔ اور جیسے ہی آپ گھر کا کوئی کام شروع کرنے لگیں ہر کمرے میں جا کر اللہ تعالیٰ سے اپنے گھر کے لئے رحم طلب کریں اور یہ گھر کے ماحول کو بہتر بنانے کا سب سے پر اثر طریقہ کار ہے۔

اگر آپ کاروباری آدمی ہیں تو اپنے کاروبار میں تمام کام کرنے والے ملازمین کو

لایئے اور ہر ایک کے بہتر مستقبل کے لئے فرداً فرداً دعا کیجئے۔اپنے آفس کے کاموں کو عجز و انکساری والے رویے کے ساتھ نپٹانے کی کوشش کیجئے۔معاشرتی قوتیں بیشک آپ کو نڈھال اور پریشان کریں گی لیکن جب آپ کے پاس روحانی رویہ ہوگا تب ان قوتوں کی طاقت خود ہی مدھم ہوجائے گی۔

بارونق گاڑی میں جہاں بیٹھنے کی جگہ کم ہو آپ نہایت اطمینان و صبر کے ساتھ بیٹھئے اور گاڑی میں ہر جگہ پیار "چھڑکیے"۔اپنی نظروں اور خیالات کو گاڑی میں موجود تمام مسافروں پر اور ڈرائیور پر مرکوز کر دیجئے اور پھر اللہ تعالیٰ سے دعا کیجئے کہ گاڑی میں موجود ہر مسافر پر اپنا رحم نازل کرے۔یہ دعا ایک برقی میسج کو جنم دے گی اور جب آپ گاڑی سے اتریں گے تو ایسا محسوس ہوگا جیسے کہ یہ گاڑی ہواؤں میں سفر کر رہی ہے۔میں نے ایک دفعہ ایک بس میں سفر کیا جس کا ڈرائیور نہایت بے باک طریقے سے گاڑی چلا رہا تھا میری نظریں ڈرائیور پر جم گئیں پھر میں نے سوچا کہ میں اس کو روحانی علاج دیتا ہوں پھر اسی کے مطابق میں نے اس کے بارے میں نہایت ہمدردانہ خیالات کو جنم دینا شروع کر دیا۔میں نے اس کے لئے اطمینان' امن اور خوش حالی کی دعائیں مانگ کر اس پر پھونکنا شروع کر دیا اور وہ میرے اس عمل سے بالکل ناآشنا تھا۔اور اپنے دل میں یہ ایمان راسخ کر لیا کہ میری تمام دعائیں اس تک پہنچ رہی ہیں جو کہ اپنے اندر نہائیت قوت اور پختگی رکھتی ہیں۔ہم لوگ تقریباً آدھا گھنٹہ ساتھ رہے اور اس وقت کے دوران میں اس کا روحانی علاج کرتا رہا۔لیکن میں نے اس سے ایک بات بھی نہیں کی آخر کار' وہ میری طرف مڑا اور اس نے مجھے مسکراتے ہوئے دیکھا۔اس کا رویہ بالکل بدل چکا تھا اور جب میں وہ بس چھوڑنے لگا اس نے مجھ سے کہا کہ "اللہ تمہیں اچھے دن سے نوازے' تمہارا آج کا دن بہت اچھا ہو۔میں نے اس کو جواب دیا "تمہارا بھی ہر دن ایسا ہی ہو" آمین۔

یہ سب روحانی اعمال کی ٹیکنیکیں ہیں جن کے ذریعے ہم روزمرہ زندگی کے ہر کام میں بہتری لا سکتے ہیں۔اور یہ تمام اصول آپ کے ہر دن کو شاندار دن بنانے میں بہت کارآمد ثابت ہوں گے۔

یہ تمام اصول پریکٹیکل ہیں اور میں نے ان کو اپنے اوپر استعمال بھی کیا ہے اور بہت حیران کن اور شاندار نتائج مرتب حاصل کئے ہیں۔

آج اور ہمیشہ کیلئے اپنی زندگی میں صحت مندانہ احساسات کو شامل کیجئے

اگرچہ ایک اچھا دن گزارنا تھوڑا دشوار گزار ہے جب آپ دماغی اور جسمانی طور پر اچھا محسوس نہیں کر رہے ہوتے۔ڈاکٹر جان اے۔شنڈلر (Dr. John A SCHINDLER) اپنی کتاب "سال کے 365 دنوں میں کیسے جیا جائے" میں کہتے ہیں کہ تمام بیماریوں کی وجوہات میں 50 فیصد سے زیادہ جذباتی وجوہات شامل ہوتی ہیں۔

یقیناً میڈیکل علاج ضروری ہیں لیکن اس علاج کے علاوہ کچھ جذباتی' دماغی اور روحانی علاج بھی ضروری ہیں جو کہ ہر عقلمند اور ذی شعور انسان اپنے آپ پر لاگو کر سکتا ہے۔ایک چھوٹی سی بیماری کا علاج غلط عقائد و سوچ' بغاوت کے احساس' احساس کمتری اور خوف و وسوسے سے نہیں کیا جا سکتا ہے اور یہ تمام اشیاء چار مضبوط ذرائع کو بیان کرتیں ہیں جیسے ایک ماہر عضویات کہتے ہیں کہ:

"میں اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ بڑی سے بڑی جسمانی بیماری کا علاج کیا جا سکتا ہے اگر لوگ اپنی روحوں کو صحت مند خیالات سے سرشار کر لیں۔
ایک صحت مند روح اور صحت مند دماغ ایک صحت مند جسم کے لئے بہت ناگزیر اور اہم ہے۔"

ذیل میں چھ ایسی تدابیر بیان کی گئیں ہیں جن پر توجہ مرکوز کرنے سے ہمارا ہر دن شاندار دن ہو سکتا ہے۔

صحت مند سوچیے' بیماری کے خیالات ذہن سے نکال دیجیے' اپنے جسم کو دونوں پہلوؤں سے مکمل طور پر درست تصور کیجیے۔ اپنے آپ کو کمزور' پست اور ابتر محسوس مت کیجیے۔ اپنے آپ کو کچھ بھی غلط محسوس نہ کرنے پر آمادہ کیجیے۔ اپنے جسمانی خدوخال اور ذات کے بارے میں مثبت خیال کیجیے۔ دماغی تصورات اپنی ذات کو تشکیل دینے میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ہر روز اللہ تعالیٰ کا اس کی نعمتوں کے لئے شکر ادا کیجئے
اور پھر اپنی ذات کو
تخلیقی اعمال کے ساتھ ہمت اور حوصلہ دیجئے

اس لئے اپنے آپ کو اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں اور اس کی عظمت اور بڑائی کے ساتھ رہنے کا پابند کیجیے۔ آپ کا جسم اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی امانت ہے۔ ہر روز اس بات کو دہرایئے ''میرا جسم اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی امانت اور نعمت ہے اور میرا جسم معتبر' صاف ستھرا اور ابدی ہے' پھر ان الفاظ کا دماغ میں تصور راسخ کیجیے کہ

''ہم اسی کی وجہ سے زندہ ہیں' چلتے پھرتے ہیں اور صحت مندانہ طریقے سے موجود ہیں۔''

صحت مندانہ قوتوں کے حامل ہوتے ہوئے اپنے آپ سے بات کیجیے۔ اپنی اچھی زندگی گزارنے کی تدابیر کی ہمت بندھایئے انہیں حوصلہ دیجیے۔ ہر روز اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں اور قوتوں کی طاقت کا شکر ادا کیجیے اور پھر اپنی ذات کو تخلیقی اعمال کے ساتھ ہمت اور حوصلہ فراہم کیجیے۔ سیدھے کھڑے ہو جایئے اور کہیے کہ میں اللہ کی موجودگی کا احساس کرتے ہوئے اس بات پر عقیدہ رکھتا ہوں کہ اس ذات برتر کی تخلیقی نعمتیں اور برکتیں میرے ساتھ ہیں۔ میں اپنے آپ کو مکمل اعتماد اور بھروسے کے ساتھ اللہ تعالیٰ کو سونپتا ہوں جو کہ مجھے صحت مند اور توانا کر دے گا۔ میں زندگی کی ایسی قوت کو محسوس کرتا ہوں جس نے مجھے اب دوبارہ سے تابندگی و عظمت عطا کی ہے۔

ان تمام خیالات اور رویہ جات کو اپنے ذہن میں کہیں دبا دیجیے جو کہ صحت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ شاید اس کو بیمار سوچ کہا جاتا ہے کیونکہ یہ بیمار سوچ گھٹیا خیالات کی ترجمانی کرتی

ہے۔ اچھی سوچ یا اچھی مرضی' بیمار سوچ کے بالکل برعکس ہے کیونکہ یہ پیار اور محبت کا جذبہ ایک تخلیقی آہنگ کی نشاندہی کرتا ہے۔ دماغی اثر شخصیت پر بڑا گہرا اور دیرپا ہوتا ہے جو کہ غلط عقائد' مایوسی' خوف اور احساس شرمندگی کو جنم دینے والا ایک خطرہ ہو سکتا ہے۔ کچھ غیر صحت مندانہ خیالات کی وجہ سے پیدا ہونے والی مایوسی بہت ساری خطرناک بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے۔

میں اب اپنے دماغ کو صحت مند خیالات' پیار کے جذبات' سخاوت' نرمی اور بھروسے کے خیالات سے بھرتا ہوں۔

4۔ لیکن ساتھ ہی صحت مند جذبات کا قائم و دائم ہونا بھی اتنا ہی ضروری ہے اس لئے اپنے دماغ کو پیار' بھروسے' معاف کر دینے کے جذبات اور نرم خیالات سے سرشار کیجیے ان تمام خصوصیات کو پروان چڑھایئے اور آپ انشاء اللہ بہتر محسوس کرنا شروع کر دیں گے یہ آپ کے پورے نفس کی کانٹ چھانٹ کر دیں گے اور آپ کو پاکیزہ اور معتبر بنا دیں گی۔

دماغ کو خالی کرنا اور پھر دوبارہ سے بھرنا یہ دونوں کام ہر روز بہت ضروری ہے اس لئے ہر روز کہیے کہ ''میں اپنے دماغ کے تمام غیر صحت مند خیالات کو دور پھینکتا ہوں اللہ تعالیٰ میرے خیالات کے کانٹ چھانٹ کرنے کے اس عمل میں میری مدد کرے گا۔'' جیسے ہی آپ یہ کہتے ہیں اپنی بیمار سوچوں کو ذہن میں سے دور بھاگتا ہوا تصور کیجیے اور ایسے محسوس کیجیے جیسے نیک اور پاکیزہ خیالات آپ کے شعور میں اعلیٰ مقام حاصل کرنے جا رہے ہیں۔

اللہ تعالیٰ کی محبت کے بارے میں بات کیجئے

دعا میں سانس لینے کی کوشش کیجیے۔ ایک لمبا قدم اٹھایئے اور پھر اندر باہر لمبے لمبے سانس لیجیے اور کہیے کہ میں نے بیمار صحت' بیمار سوچ اور بیمار رویے کو باہر کی طرف سانس لیتے ہوئے باہر نکال دیا ہے' اور میں نے اچھی صحت' اچھی سوچ اور اچھے خیالات و رویے کو اپنے شعور میں

جذب کرلیا ہے اپنے پھیپھڑوں کو اچھے رویے کی ہوا سے وسیع کیجئے' اپنے دماغ کو' اپنے دل کو اپنی روحوں کو وسیع کیجئے اور توانائی اور مضبوط خیالات کے حامل بن جائیے۔ اب آپ کی ساری زندگی جاوداں زندگی کی طرف گامزن ہوگئی ہے۔

ہر اس وجہ کو اپنے احساسات میں شامل کیجئے جن کی بدولت آپ اچھا' شکرگذار اور صحت مند سوچ کے حامل ہوسکتے ہیں اور پھر اللہ کا خشوع وخضوع سے شکر ادا کیجئے۔ جیسے ہی آپ صحت اور خوشیوں کی وجوہات اپنے احساسات میں شامل کریں گے آپ خود حیران رہ جائیں گے کہ کتنی زیادہ وجوہات آپ کو میسر ہوجائیں گے۔ یہ جذبات کا' دماغ کا اور جسم کا بنیادی قانون ہے۔

اچھے دن کا اہم آخری قدم

یہ بہت اہم ہے کہ ہم دن کا آغاز کیسے کرتے ہیں اور دن کو کیسے گزارتے ہیں۔ لیکن یہ بھی بہت اہم ہے کہ ہم دن کا اختتام کیسے کرتے ہیں۔ دن کا آغاز درست کیجئے' اس کے بارے میں درست سوچیے' اس کا تصور درست کیجئے اور اس کا اختتام ابھی درست کیجئے تو آپ کا ہر دن اچھا اور تابندہ ودرخشندہ بن جائے گا۔ یہ حقیقت ہوسکتی ہے اور اس سے ہرگز کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ ہر روز کتنی مشکلات اور پریشانیوں کا سامنا کرتے ہیں۔

ذیل میں کچھ تدابیر بتائی گئی ہیں۔

اپنی ذمہ داریوں کو دن کے اختتام پر کہیں دور پھینک دیجئے۔ اپنے آپ کو درپیش مشکلات کو ایک طرف رکھ دیجئے اور سکون کیجئے۔ اپنے عزیز دوستوں اور گھر والوں کے ساتھ خوشگوار لمحات گزاریے۔ مطمئن اور آسودہ ہوجایئے' اپنے دن کے کاموں کو رات کی تاریکی میں داخل ہونے کی اجازت مت دیجئے۔ اور اس وقت آرام کیجئے جب آپ آرام کررہے ہوتے ہیں۔

ان لوگوں کے ساتھ خاص قسم کی دوستی قائم کیجئے جو کہ آپ کی دلچسپیوں اور روحانی معاملات کو سنتے ہیں اور اپنے خیالات پیش کرتے ہیں ان لوگوں کے ساتھ اپنا وقت بتایئے جب کبھی آپ کو فارغ وقت میسر ہو۔ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں اور سخاوت کے بارے میں بات کیجئے۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بارے میں' ان کو درپیش مشکلات کے بارے میں بات کیجئے۔ اس قسم کی روحانی دوستی تابندگی اور عقیدت والے تمام ذرائع سے زیادہ کامیاب اور تابناک

ہوتی ہے۔ یہ اپنے اندر ہر دن کو درخشندہ دن بنانے کی خصوصیات رکھتی ہے۔

اے اللہ! اس گفتگو پر اپنی رحمت کردے

رروز رات کو کچھ وقت قرآن پاک کے ساتھ گزاریے اور اس کو اپنا معمول بنالیجئے جب یہ آپ کی مستقل' روزمرہ کی عادت بن جائے گی تو یہ آپ کی روزمرہ زندگی پر اپنا ضبط قائم کرلے گی اور یہ تمام چیزوں کو تبدیل کردے گی۔ ہر روز ایک یا دو سورتیں پڑھیے اور جیسے ہی آپ پورا قرآن پاک پڑھ لیتے ہیں ایک حیرت انگیز روحانی روشنی آپ کی ضرورت بن کے ابھرے گی اور آپ اپنے آپ کو نہایت کامیاب محسوس کرنا شروع کردیں گے اور آپ کی تمام مشکلات کا مداوا بن کر ظاہر ہوگی۔

ہر روز کچھ لوگوں کو بتایئے کہ آپ ان سے محبت کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو اس قسم کے پیغام بھیجے۔ یہ آپ کو لوگوں کے نزدیک لے جائے گا اور تنہائی کے احساس کو ختم کردے گا۔

سونے کے لئے بستر پر جانے سے پہلے اپنی ذاتی زندگی کو اپنے دماغ سے نکال دیجئے اور اللہ تعالیٰ کی ہر نعمت کے لئے شکر ادا کیجئے۔ پھر تمام نعمتوں کو شمار کیجئے اور ان کو ایک ایک کرکے نام دیجئے۔ یہ آپ کے اندر سے مایوسی' شکایات اور جھٹلائے جانے کے احساس کو ختم کردے گا۔

کچھ سالوں پہلے ایک درزی نے مجھے نصیحت کی کہ ہر روز جب تم سونے کے لئے ارادہ کرتے ہو تو اپنی قمیض کی جیب میں سے ہر چیز کو باہر نکال لو اور پھر اس کو کھونٹی پر لٹکایا کرو اس طرح تمہارے کپڑے شیپ میں رہیں گے اور ان میں سلوٹیں نہیں پڑیں گی۔ کیوں؟ میں نے اپنے آپ سے دریافت کیا'' کیا یہ عمل دماغ کے لئے بھی سودمند نہیں ہوگا'' تاکہ میرا دماغ اپنی درست حالت میں قائم ودائم رہے؟ اسی کے مطابق میں ہر روز رات کو یہ عمل کرتا ہوں اور یہ عمل واقعی دماغ کو فضول کی الجھنوں' مایوسیوں' تلخیوں اور پریشانیوں سے بچاتا ہے میں اپنے آپ کو تصوراتی ڈسٹ بن (Dustbin) میں پھینک دیتا ہوں اور پھر مطمئن انداز میں سونے کے لئے بستر کی راہ لیتا ہوں' اس طرح کرنے کی کوشش کیجئے۔ جس کے نتیجے میں آپ صحت مند طریقے سے سوئیں گے اور نئے دن کے آغاز کے لئے تروتازہ ہوجائیں گے اور آنے والے دن کے لئے نئی تخلیقی آہنگوں سے سرشار ہوکر جئیں گے۔

''اللہ تعالیٰ مجھے' میرے گھر اور میرے تمام
عزیز و اقارب کو دیکھتا ہے
اس کے امن میں' میں مطمئن ہوں

آخر میں' اپنی روح کو اللہ تعالیٰ کی رحم دل پیار میں سونپ دو اور پھر سکون سے جا کر سو جاؤ وہ تمہیں دیکھ رہا ہے اور اس بات کو دہرایئے کہ اللہ سبحان وتعالیٰ مجھے' میرے گھر اور میرے تمام اہل وعیال کو دیکھ رہا ہے اس (ذات) میں اطمینان و سکون ہے' اس لئے میں اطمینان و سکون رکھتا ہوں۔

۞

8

عقیدہ کیسے آپ کی زندگی کو تبدیل کرسکتا ہے۔

- تعارف
- مشکلات پر کیسے فتح حاصل کی جائے
- کیسے آپ اپنے آپ کو بہتر تصور کر سکتے ہیں
- معاشی مشکلات پر کیسے غلبہ پایا جائے
- پریشانیوں کا علاج کیسے کیا جائے

۞

تعارف

فرض کریں آپ کا ایک پر اعتماد دوست آپ کے پاس آتا ہے اور کہتا ہے کہ "ایک بہت ہی طاقتور خیال جس کے بارے میں اکثر لوگ باتیں کرتے ہیں اور ہمیں اس خیال سے باخبر رہنا چاہئے ہمارے پاس ایک ایسی چیز ہے جو کہ ہماری زندگی کو بہتر اور حیران کن انداز میں تبدیل کر سکتی ہے" اور یہ چیز عقیدہ ہے تو اس سلسلے میں آپ کیا کہیں گے؟

آپ کہیں گے "مجھے اس کے متعلق سب کچھ بتاؤ؟" کیا آپ ایسا نہیں کہیں گے؟

یہ ہی سب کچھ میں اس کتابچے میں بیان کرنا چاہتا ہوں۔ مجھے اس کے متعلق سب کچھ بتاؤ۔ اپنے آپ کو اس بات کا اندازہ کرواؤ کہ یہ کیسے آپ کی مشکلات، پریشانیاں، تنہائی پر فتح حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

یہ دماغی کارہائے نمایاں کی شکل ہے، ایک نہایت پیچیدہ کام ہے اور انسانی فطرت کے رازوں میں سب سے پیچیدہ راز ہے اور آخرکار یہ شخصیت کا حصہ بن جاتا ہے۔ اسی طرح یہ کوئی نیا تخیل نہیں ہے، یہ میری ماضی کی تمام تحاریر اور تقاریر پر حاوی اور غالب رہ چکا ہے لیکن حال میں اس تجربے نے تمام ڈاکٹروں، ماہر نفسیات اور فلسفہ دانوں غرض یہ کہ ہر طرف ہر کسی کی توجہ حاصل کر لی ہے اور ایک نیا لفظ تخلیق ہو چکا ہے اور یہ لفظ "تصور" ہے جو کہ انسانی دماغ کی اہم ترین صلاحیت ہے۔

تصور سوچنے کی صلاحیت کا ایک مثبت رخ ہے جو کہ ایک وسیع و عریض مرحلے کا احاطہ کیے ہوئے ہے۔ تصور کی اس شکل میں آپ محض اپنے مقصد کے لئے پر امید ہو کر نہیں سوچتے بلکہ آپ اپنے شعور میں اتنا وسیع اور بلند سوچتے اور دیکھتے ہیں کہ آپ کا لاشعور خود ہی اس کو قبول کر کے

آپ کے جسم کو متحرک کر دیتا ہے۔ ایسی اندرونی طاقتور ترغیبات ہیں جو کہ کسی انسان کی زندگی میں حیران کن تبدیلی لا سکتی ہیں۔ جب یہ نظریہ مسلسل اور کسی نظام کے تحت اپنایا جاتا ہے تو یہ درپیش مشکلات کو حل کرتا ہے اور کسی بھی ناکام شخص کی زندگی میں کامیابی کے مواقع بڑھا دیتا ہے۔

تصور کی یہ قسم اور بھی زیادہ تسلی بخش نتائج فراہم کرتی ہے جب اس کو مضبوط مذہبی عقیدے کے ساتھ نمازوں کی مضبوط طاقت کے ساتھ اپنایا جائے اور بغیر کسی مقصد کے اللہ و باری برتر کا شکر ادا کیا جائے۔ مضبوط عقیدے اور مضبوط تصوراتی تخیل کا حامل شخص کبھی بھی ناکامی کی طرف دھکیلا نہیں جا سکتا ہے۔

حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم خود فرماتے ہیں۔ "ان چیزوں پر خود ہی فتح حاصل ہو جاتی ہے جن کی تم خواہش کرتے ہو اور جب تم اس کے لئے جی جان سے دعا مانگتے ہو اور اس بات پر عقیدہ ہمیشہ مضبوط رکھتے ہو جب تم مانگتے ہو تو وہ (اللہ) تمہیں نوازتا ہے اور ایک دن تم ضرور اس چیز کے مالک بن جاؤ گے" یہ اس کتابچے کے مرکزی خیال کے پیچھے چھپا ہوا بہت بڑا وعدہ ہے اور مہربانی ہے اس کو اپنے دماغ کے کسی نہایت وسیع کونے میں محفوظ کر لیں اور پھر صفحہ پلیٹے اور پڑھنا شروع کر دیجئے۔

مشکلات پر کیسے فتح حاصل کی جائے

میں اپنی جیب میں ایک کارڈ جس پر چند سنہری اصول نقش کندہ ہیں ہمیشہ رکھتا ہوں۔ یہ میرے پاس کافی پہلے آئے میں ان کو وقتاً فوقتاً تازگی کا شرف بخشتا رہتا ہوں کیونکہ یہ ضعیف اور خستہ حال ہو جاتے ہیں ان الفاظ کی پہلی پانچ تحریریں کچھ یوں ہیں:

اللہ تعالیٰ کے نور نے مجھے چاروں طرف سے گھیرا ہوا ہے۔

اللہ تعالیٰ کا پیار مجھے جھکنے یا خستہ حال نہیں ہونے دیتا۔

اللہ تعالیٰ کی طاقت میری حفاظت کرتی ہے۔

اللہ تعالیٰ کی موجودگی مجھے ہر جگہ دیکھتی ہے۔

میں جہاں کہیں بھی ہوں، اللہ تعالیٰ موجود ہے!

میں اس کارڈ کو کیوں ہر دم اپنے ساتھ رکھتا ہوں؟ کیونکہ یہ اللہ تعالیٰ کی محبت اور رحمت

کا ایک ایسا تصور ہے جو کہ ہر طرح کی مشکلات کا حل اپنے پاس ویسے ہی چھپائے ہوئے ہے جیسے سورج کے پاس دنیا کی ہر چیز کے روشن کر دینے کی صلاحیت موجود ہے جب کبھی بھی میں مصیبت زدہ ہوتا ہوں' میں اس کارڈ کو باہر نکالتا ہے اور ذہن میں اس پاک ہستی کو لاتا ہے جو کہ اس دنیا میں سب سے طاقتور حیثیت رکھتا ہے اور ہم سے بہت محبت کرتا ہے اور ہماری دعاؤں کو سنتا ہے۔

یہ ایک ایسا طاقتور نظریہ ہے جو کہ انسانی دماغ پر غلبہ پا سکتا ہے اس بات کا تصور جس قدر پختہ ہوگا اتنی ہی خوش و خرم زندگی آپ گذارنے جا رہے ہیں کیونکہ اس خیال کے بعد آپ کبھی بھی اپنے آپ کو تنہا اور مایوس محسوس نہیں کر سکیں گے یہی وجہ ہے کہ تمام مذہبی امور' مساجد کے عملی اقدامات آپ کی اپنی صلاحیتوں پر منحصر ہیں اور حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہمیں سمجھانے کے لئے اس دنیا میں تشریف لائے کہ اللہ تعالیٰ کی محبت ہمارے لئے ہر جگہ موجود ہے اور اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ ہمارے حالات کیسے ہیں اور کتنے خستہ حالات سے ہم دوچار ہیں۔

میری لائبریری میں ایک کتاب 'GOD IS ABLE' ہے جس کا مصنف میرے کالج کا ایک دوست ہے' ایک دن وہ میرے پاس ایک "جارج" نامی شخص کا مسئلہ لے کر آیا کہ اس شخص کی بیوی کا نام سارہ تھا جو کہ کلیسائی حلقے کی رہنے والی تھی۔

ایک دن وہ اس سے ملنے کے لئے آئی اور کہنے لگی میری مشکلات کی سب سے بڑی وجہ میرا خاوند محترم ہے۔ اس نے اپنے خاوند کو تکلیف دہ 'غصہ و طیش سے مزین اور مایوسی اور پریشانی سے بھرپور شخص کے طور پر بیان کیا۔ بالکل اطمینان وسکون سے اس نے تمام قسم کی نفسیاتی علامات بتادی لیکن اس کی بیوی کے ہی بقول اس کے خاوند کے ڈاکٹر نے کہا تھا کہ اس کے ساتھ کچھ بھی غلط نہیں ہے بلکہ وہ سو فیصد طور پر درست ہے اور اگر اپنی زندگی مطمئن انداز میں گزارنے لگ جائے تو اپنی زندگی کو کامیاب اور پراعتماد بنا سکتا ہے۔

جب وہ اس کو اپنی مشکلات یا پریشانیوں کے بارے میں بتانے لگتی ہے وہ اس کو مسلسل نظرانداز کرتا ہے اور یہ صورت اس کے کاروبار کے ساتھ ہے۔ وہ لگاتار آفس میں ہونے والے پرموشن کو نظرانداز کر رہا ہے جب اس نے اپنے خاوند کے باس کے ساتھ اپنے خاوند کے سلسلے میں بات کی تو اس نے بتایا کہ اس کا خاوند بہت ناقابل یقین اور تعاون سے مبرا شخص ہے۔ اسی دوران' اس نے کہا" جارج بہت کمینہ ہے۔"

جب ڈاکٹر لارج (Dr.Large) نے تجویز پیش کی کہ اس کو اگلی دفعہ اپنے ساتھ

لے کر آنا تو اس نے ڈاکٹر کو بتایا کہ جارج کبھی بھی میرے ساتھ نہیں آئے گا اس نے کبھی بھی کسی مسجد میں جا کر نماز نہیں پڑھی۔ حتیٰ کہ میں اس کے ساتھ نماز تک ادا نہیں کر سکتی۔ وہ کہتا ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ سے مایوس ہو چکا ہے وہ کہتا ہے کہ مجھے اس بات پر بھی شک وشبہات کا سامنا ہے کہ واقعی ہی اللہ تعالیٰ موجود ہے۔"

اس نے جواب دیا کہ" وہ تقریباً پوری رات بے چین اور بے سکون ہوتا ہے لیکن صبح پانچ بجے کے قریب وہ انتہائی گہری نیند میں سو جاتا ہے اس کو آفس میں جانے کے لئے اٹھانے کے لئے بہت تگ و دو کرنی پڑتی ہے۔

اچھا! پھر ڈاکٹر نے کہا" میں تمہیں بتاتا ہوں کہ اب تمہیں کیا کرنا ہے۔" ہر صبح تم پانچ بجے اٹھو اور اپنے خاوند کے پاس بیٹھ جاؤ اور اس کے لئے دعا کرو۔ بھروسہ رکھو کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور اللہ سبحان وتعالیٰ تمہاری دعاؤں کو سن رہے ہیں حتیٰ کہ وہ تمہارے اور تمہارے خاوند کے ساتھ اب بھی موجود ہیں اپنے خاوند کو ایک مکمل شخص' خوشحال' مطمئن' منظم اور اچھے انسان کے طور پر اپنے دماغ میں لاؤ اور پھر ان خیالات کو اپنے دماغ میں راسخ کر لو۔ اپنی دعاؤں کو ایسے محسوس کرو جیسے کہ وہ تمہارے خاوند کے دماغ میں اور شعور میں پہنچ رہی ہیں۔ صبح کے اس لمحے اس کا شعور کسی قسم کی کوئی رکاوٹ پیدا نہیں پیدا کرے گا اور تم اس کے لاشعور سے کوئی خیال سوچ نکال سکو گی اس کو مہربان' خوشحال' تخلیقی اور پرجوش انسان کی حیثیت سے تصور کرو۔

اگرچہ وہ بہت غیر مطمئن وہم وسوسے سے دوچار خاتون تھی لیکن اس نے ڈاکٹر لارج کی دی گئی تجاویز پر عمل کیا۔ وہ صبح 5 بجے بیدار ہو جاتی اور اپنے خاوند کے کندھے کے پاس بیٹھ جاتی اور اپنی لاشعور کی خواہشات کو دہراتی۔ بہت ہفتوں تک کوئی بھی نتیجہ ظاہر نہیں ہوا لیکن آخر کار جارج (خاوند) نے اس کو آکر بتایا تم جانتی ہو کہ ہر بندہ آج کل بہت اچھا ہو گیا ہے ان لوگوں کو جن سے میں نفرت کرتا تھا حتیٰ کہ ان کی شکل دیکھنا بھی پسند نہیں کرتا وہ آج کل میرے ساتھ بہت تعاون کر رہے ہیں ان سب لوگوں کو کیا ہو گیا ہے؟ وہ تمام کے تمام بہت تمیز دار اور پراعتماد ہو گئے ہیں۔ ہر چیز بہت تبدیل اور نوخیز ہو گئی ہے۔

کچھ دن بعد' وہ اپنی جاب سے بہت مسرور وشاداں کیفیت سے دوچار گھر واپس آیا۔ وہ اپنی حالیہ پوزیشن سے مینجر کی پوسٹ پر پروموٹ ہو گیا تھا۔ وہ تو اس بات پر قطعاً بھروسہ نہیں کر سکا اس نے اپنے باس سے اس پروموشن کی وجہ پوچھی تو اس نے بتایا کیونکہ تم میں ایک بہت بڑی

تبدیلی رونما ہوئی ہے۔ تم اب خوش وخرم رہتے ہو تعاون کرتے ہیں اپنے کام کے بارے میں بہت پر جوش ہوتی کہ تم بہترین انسانوں میں سے ایک بہترین انسان بن چکے ہو۔

تمہاری بیوی نے مجھے نہیں بتایا کہ تم یہاں تک کیسے پہنچے ہو لیکن تمہاری بیوی تمہارا پیچھا چھوڑ چکی ہے۔ دنیا کی تمام مرہموں میں سے سب سے عظیم مرہم اور زخموں کا مداوا اللہ تعالیٰ کی ذات بابرکت ہے۔

جب کبھی بھی کوئی پریشان حال شخص میرے پاس آتا ہے میں اس کے دماغ میں اللہ تعالیٰ کی محبت کا پودا لگانے کی کوششیں کرتا ہوں جس کا ساتھی اللہ ہے میں ان کو بتاتا ہوں کہ وہ تمہارے آخری سانس تک تمہارے ساتھ رہے گا۔

خوفزدہ اور غیر مطمئن لوگ ہمیشہ اس پیغام کا جواب دیتے ہیں۔ مجھے کورین جنگ (Korean War) کی ایک رات اچھی طرح سے یاد ہے جب مجھے ایک فون کال نے گہری اور پرسکون نیند سے جگایا ایک نہایت بوکھلائی ہوئی نوجوان خاتون نے مجھے فون کے اس طرف بتایا کہ اس کا خاوند فوجی ہے جو سمندر کے دوسرے پار اس علاقے میں گیا ہوا ہے جہاں پر بہت شدید جنگ ہو رہی تھی اور مجھے یہ ڈر ہے کہ اب وہ نہیں بچ سکے گا اور اس رات کے اختتام پر اس کے مرنے کی خبر مجھ تک پہنچ جائے گی۔

جب کوئی اس طرح غیر متوقع صورتحال پر وقوع پذیر ہوتی ہے میں فوری طور پر کہتا ہوں کہ خاموشی سے دعا گو ہو جاؤ اور رب تعالیٰ سے رہنمائی طلب کرو اس وقت جیسے ہی میں نے ایسا کہا مجھے پیچھے ایک بچے کے رونے کی آواز آئی اور میں نے اس نوجوان خاتون سے دریافت کیا کہ کیا تمہارا بچہ بھی یونہی خوفزدہ ہے؟

جواب ملا "نہیں صرف میں اکیلی ہی خوفزدہ اور غیر مطمئن ہوں" میں نے اس کو تجویز دی شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کو یقین ہے کہ تم اس کے ساتھ موجود ہو۔ پھر میں نے اس کو نصیحت کی کہ تم بھی بالکل ایک چھوٹی سی بچی بن جاؤ میں نے اس کو کہا کہ کیا تم جانتی ہو کہ تمہارے پاس بھی ایک نہایت مہربان والد موجود ہے؟ وہ تمہارے ساتھ ابھی بھی موجود ہے۔ ایسا تصور کرو جیسا کہ اس کی باہوں نے تمہیں اپنی پناہ میں لیا ہوا ہے۔ بالکل اسی اپنی بیٹی کی طرح تم محفوظ اور مضبوط ہو مطمئن ہو جاؤ اور بھروسہ رکھو کیا تم یہ سوچتی ہو کہ تم ایسا کر سکتی ہو؟

اس نے جواب دیا میں کوشش کروں گی" اور ایک اور چیز جو میں نے اس سے کہی کہ

"خیالات ان مواقعوں پر غلبہ پالیتے ہیں جنہیں کوئی بھی پوری طرح نہیں سمجھتا اس لئے بجائے پریشان اور خوفزدہ ہونے کے اپنے شوہر کے صحیح سلامت واپسی کے لئے دعا کرو اور اس بات پر عقیدہ مضبوط رکھو کہ وہ لازمی واپس آئے گا اور پہلے ہی سے اللہ باری برتر کا اس کے سلامت واپس آنے پر شکر ادا کرو اور اس عقیدے کو دن رات اپنے لاشعور میں پناہ گزیں کرلو۔"

کچھ مہینوں بعد' وہ نوجوان جوڑا مجھے مسجد میں ملا اور انہوں نے مجھ سے اپنا تعارف کرایا اس نوجوان عورت نے مجھے بتایا کہ میں نے اپنے اس روحانی باپ سے زیادہ قریب کسی شخص کو اپنے قریب نہیں پایا جب سے اس رات کے خوفناک لمحات سے دوچار ہوئی۔

بھروسہ رکھو جو عظیم ہستی تمہاری پیدائش کے پہلے سے تمہارے ساتھ ہے اس کے پاس تمہاری ہر مشکل کا حل موجود ہے۔ بہت بڑی مشکل حل ہو سکتی ہے جب آپ کے تصور میں یہ بات راسخ ہو جاتی ہے کہ آپ کی ذات کو حائل مشکلات سے بہت بڑی طاقت آپ کے ساتھ موجود ہے۔

ان تین تصورات سے آدھی صدی کے لوگ اپنے آپ کو پریشانی اور کشمکش سے نجات دے رہے ہیں۔

1۔ ہر انسان میں خطرناک مشکلات سے لڑنے کے لئے اس کے لاشعور میں صلاحیت اور نوخیز حل موجود ہوتا ہے۔ صرف تب جب ان سے لڑنے کی طاقت اور صلاحیت زنگ آلود ہو جاتی ہے اور شکست زدہ رویہ آپ کی ذات پر غلبہ حاصل کر لیتا ہے یا پسماندہ خیالات آپ کو چاروں طرف سے گھیر لیتے ہیں اس وقت مشکلات خود پر حاوی ہوتی ہیں اور ان کا حل ناگزیر نظر آتا ہے۔

2۔ مشکلات زندگی کے لئے بہت ضروری اور اہم جزو ہے تمام زندہ کامیابیاں مشکلات کو حل کرنے کی وجہ سے حاصل ہوتی ہیں۔ مشکلات کو حل کرنے والی ہستیاں بہت کامیاب لوگ ہوتے ہیں کیونکہ وہ ناکامیوں اور کوتاہیوں پر غلبہ پانے کے لئے سرگرداں رہتے ہیں اور بھرپور تگ ودو کرتے ہیں۔ جب کبھی میں کسی مصیبت زدہ انسان کو روتے ہوئے دیکھتا ہوں وہ ہمیشہ یہی کہتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ "اللہ تعالیٰ صرف میرے ساتھ ہی ایسا کیوں کرتے ہیں؟" میں ہمیشہ اس سوال کے جواب میں یہ کہتا ہوں "کیونکہ وہ (اللہ) جانتا ہے کہ اگر تم اپنی اس پریشانی سے نبرد آزما ہو جاؤ گے تو تم نہایت درخشندہ و تابندہ ہستی کے روپ میں دنیا کے سامنے آجاؤ گے اور وہ تمہیں ایسا بنانا چاہتا ہے۔"

3۔ مشکلات کو حل کرنے کا ایک اصول جو کہ ہر انسان کو میسر ہے ایک بلند اور وسیع سوچنا اور تصور کرنا ہے۔ ہر کوئی اس تکنیک کو اپنے تجربے میں لا سکتا ہے اور اس کو کسی بھی حال میں اپنے اوپر لاگو کر سکتا ہے۔

ایک ہدایتی لفظ جو کہ ابد تا ازل سے سمجھا جاتا ہے وہ ہے وسیع اور بلند سوچنا اپنے اللہ تعالیٰ کو اپنے تصورات میں ہر قسم کی مشکلات کے ساتھ خاموش ساتھی بنائیے کیونکہ وہ ایک ایسی کسوٹی ہے جو کہ آپ کی خواہش کو تابندگی کے اس مقام پر لے جاتی ہے جہاں سے تمام کامیابیاں رونما ہوتی ہیں۔ بلند اور وسیع سوچنے کے اصول کو قابل اعتماد اور نا قابل اعتماد مقاصد پر لاگو کیا جا سکتا ہے۔ اپنے مقاصد کے لئے دعا کرنا بہت ضروری ہے۔ دعا کرو اور اس بات کا یقین لاشعور میں راسخ کر لو کہ آپ کا مقصد بامعنی اور درست ہے' اگر درست نہیں ہے تو یہ غلط بھی ہو سکتا ہے اور کچھ بھی غلط نہیں ہے جب سچائی دماغ کے چاروں کونوں میں اپنا مقام پیدا کر لیتی ہے۔

اس لئے کبھی بھی اپنی خواہشات کی تعبیر کے سامنے اپنی وسیع سوچ کو میلا نہ ہونے دیجئے۔

اس کتابچے کے باقی حصوں میں آپ دیکھیں گے کہ کس طرح وسیع اور بلند سوچ کا تصور آپ کو درپیش عام سی مشکلات کا حل پیش کرتا ہے۔ جنہوں نے آپ کی ساری زندگی کو تاریک کیا ہوا ہے اس سے پہلے کہ آپ اس کتابچے کے اگلے صفحوں پر اپنا رخت سفر باندھیں' میں آپ کو ایک نہایت پر اثر تکنیک بتاتا ہوں جو کہ ہو سکتا ہے آپ کے لئے مددگار ہو خاص طور پر ان ضدی مشکلات کے لئے جنہوں نے آپ کے لئے جینا دوبھر کیا ہوا ہے۔ صرف تیس (30) سیکنڈ اپنے لاشعور کو یوں محسوس کیجئے جیسے وہ آپ کی تمام فرسودہ مشکلات پر غلبہ حاصل کر رہا ہے۔ ان تمام مشکلات کو حل ہوتا ہوا تصور کیجئے اور اس کو اعتماد کی وادی میں دھکیل دیجئے۔ جہاں پر دوسری بھی بہت ساری مشکلات کا اس سے ملاپ ہوگا اور کوئی نہ کوئی حل خود ہی رونما ہو جائے گا۔

پھر لمبے لمبے تین سانس لیجئے اور ہر ایک شکل کو ایک ایک سانس لے کر خارجی دنیا میں خارج کر دیجئے۔

جیسے ہی آپ پہلے سانس لیتے ہیں اپنے آپ سے کہیے ''میں اعتماد کی وادی میں سانس لے رہا ہوں اور اپنے تمام خوف و وسوسوں کو خارجی دنیا میں دھکیل رہا ہوں۔''

دوسرے سانس کے ساتھ کہیے ''میں طاقت کے ماحول میں سانس لے رہا ہوں اور ہر

طرح کی کمزوری کو اپنے جسم سے خارج کر رہا ہوں۔''

تیسرے سانس کے ساتھ کہیے ''میں اپنی مشکلات پر فتح حاصل کرنے کے لائحہ عمل میں سانس لے رہا ہوں (ہر شکل کو نام دے دیں) اور شکست کے خیال کو باہر دھکیل رہا ہوں۔''

پھر جیسے ہی آپ صفحے کے دوسری جانب اپنی توجہ مرکوز کریں گے ایک نئی ہمت اور طاقت اور جذبے سے سرشار محسوس کریں گے آپ اپنی مشکلات پر غلبہ پا سکتے ہیں۔ آپ اپنی زندگی پر اپنا اختیار حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ باب آپ کی مدد کرنے کے لئے تحریر کیا گیا ہے اور یہ ضرور آپ کی مدد کرے گا۔ (انشاءاللہ)

۞

کیسے آپ اپنے آپ کو بہتر تصور کر سکتے ہیں

ڈاکٹر سمیلی بلنٹن (Dr.Smily Blanton) جسے میں نے ایک نہایت سمجھدار انسان اور ماہر نفسیات (Pc ychatrist) پایا ہے اکثر کہا کرتا ہے ہماری روزمرہ کی عام مشکلات اس لئے رونما ہوتی ہیں کیونکہ ہم میں "توقیر ذات" کا فقدان ہے۔ بہت سارے لوگ جو کہ ڈاکٹر سمیل کے پاس آتے ہیں تو ڈاکٹر اکثر انہیں اپنی ذات سے محبت کرنے کی تلقین کرتے ہیں۔ تمام لوگوں کے پاس مایوس رائے، خستہ حال تصور اور اپنی ذات سے محبت کا فقدان ہوتا ہے اور یہ عظیم ڈاکٹر ان تمام انسانوں کو اللہ تعالیٰ کی دوسری ترجیح کے ساتھ تعبیر کرتا ہے کیونکہ "تمہارے ہمسائے تمہارے ساتھ ویسا ہی سلوک کریں گے جیسا کہ تم اپنے ساتھ کرتے ہو"۔

یہاں پر ڈاکٹر سمیلی کہنا چاہے گا" ہوا میں ایسے اڑو جیسے تمہارا ناک تمہارے منہ پر اڑتا ہے۔ محبت تمام انسانی بیماریوں کا حل ہے۔ الہامی کتابوں میں اس بات کا واضح اعلان ہے کہ تم اس وقت تک دوسروں سے مکمل طور پر محبت نہیں کر سکتے جب تک تم اپنی ذات کو چاہنا اور سراہنا نہ شروع کر دو۔

احساس کمتری:۔ آپ اس کو کیسے تعبیر کریں گے؟ میرے خیال سے میں کہوں گا کہ یہ زندگی کی موجودگی میں ایک بزدلانہ حرکت ہے اور سمیلی بالکل درست کہتا ہے کہ یہ بہت عام سی نفسیاتی بیماری ہے۔ میں نے اکثر دیکھا ہے کہ بیرونی طور پر بہت زیادہ پر اعتماد اور جھگڑالو لوگ دنیا کی مشکلات اور چیلنجوں اور اپنے اندرونی شک وشبہات سے لڑنے کے لئے اعتماد کا ماسک چڑھائے ہوئے ہوتے ہیں۔ حالانکہ وہ اندرونی طور پر بڑے خستہ حال اور بزدل ہوتے ہیں۔

یہ حقیقتاً مجسم تناقص ہوتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے جب ذی روح انسان کو تخلیق کیا تو اس نے انسان کو نمونہ ہستی بنایا۔ الہامی کتابوں میں بیان ہے کہ ہم فرشتوں سے تھوڑے سے درجات

نیچے ہیں جو کہ خوبصورتی کی آخری حدود کو چھوتے ہیں۔ اب آپ سوچئے کہ اللہ تعالیٰ کی بنائی ہوئی مخلوق کتنی خوبصورت اور حسین ہوگی؟

یہ ایسا ہی ہے جیسے دو مختلف لوگ ایک جیسا لباس زیب تن کیے ہوئے ہوتے ہیں۔ مضبوط اور کمزور پر اعتماد اور بد اعتماد، بڑا اور چھوٹا۔ ہر ایک کے پاس "میں عظیم ہوں" (Big me) اور میں کمتر اور ناکارہ ہوں (little me) کا اندیشہ موجود ہے اور بہت دفعہ ہوتا یوں ہے کہ کمتری (little me) کا جذبہ عظیم ہونے (big me) کے جذبے کو مایوس اور ناکارہ اور اپاہج کر دیتا ہے۔

مجھے یاد ہے کہ کافی برس پہلے میں دنیا کے مشہور ترین اٹلی کے ٹینر انکرو کارسو (Tenor Enrico Caruso) کے بارے میں پڑھ رہا تھا۔ ایک رات اوپرا کی کھلی فضا میں اپنے عہد کامیابی کے بہت آغاز میں وہ کھڑکی میں اڑنے کے لئے پروں کو پھیلائے ہوئے کھڑا تھا۔ اس کا خوف ناقابل برداشت سطح پر پہنچ چکا تھا۔ دراصل وہ خوف و کشمکش سے کانپ رہا تھا۔

کچھ دیر بعد قریب لوگ اس کو یہ کہتا ہوا سنتے ہوئے بڑے حیران ہو گئے بے شک وہ کانا پھوسی والے انداز میں ہی کہہ رہا تھا "نکل جاؤ! تم تکلیف دہ کمزوری کے احساس میرے راستے سے دفع ہو جاؤ دفع ہو جاؤ دور ہو جاؤ!"

کارسو (Caruso) اپنی ذات کے بارے میں غلط خیالات کو باہر نکالنا اور اپنی ذاتی تشخص کو تبدیل کرنا چاہتا تھا وہ اپنے خوفزدہ اور بزدل عناصر کو اپنے اندر سے باہر نکالنا چاہ رہا تھا جس کے نتیجے میں ٹھوس، مضبوط اور مثبت کامیاب عناصر کا باہر آنا ایک فطری عمل تھا۔ پھر اس نے سٹیج پر اتنا شاندار گانا خوبصورتی اور طاقت کے ساتھ گایا کہ سامعین میں بحر متلاطم رونما ہو گیا اور بے ساختہ شاباشی کے نعرے بلند ہونے لگے۔ کیا وہ ایک عظیم اور ذہین فنکار کو جھٹلا رہے تھے؟ جی ہاں لیکن شاید وہ حقیقتاً اسے کچھ ناکارہ فنکار سمجھ رہے تھے۔ ایک آدمی کو جو کہ اپنی (big me) کو باہر لے آتا ہے اس کے خوف اور خدشات اور احساس کمتری کا احساس خود بخود اس کے پیچھے چھپ جاتا ہے۔

لیکن ہم میں سے ہزاروں لوگ ایسے بھی موجود ہیں جو کہ یہ نہیں جانتے کہ ان کو اس قسم کے خدشات اور شک وشبہات کس قدر ہلا سکتے ہیں۔ کروڑوں ایسے ہیں جو کہ اپنی زندگی کو فخر و غرور اور پر اعتمادی کا ماسک چڑھانے کی بجائے اپنی زندگی کی مشکلات کے سامنے اپنے گھٹنے ٹیک

دیتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس ایسی انا موجود ہے جو کہ ان تمام خوف و خدشات کو بے جا سہارا اور شہ دیتی ہے تو آپ کیا کر سکتے ہیں؟

1۔ اپنی تمام زندگی پر نظر ڈالیے اور دیکھئے کہ وہ کونسی خاص وجوہات ہیں جو احساس کمتری کا سبب بنتی ہیں۔؟ پھر ان کو باہر لے آیئے۔ اکثر ہماری احساس کمتری کی وجوہات ہمارے بچپن سے وابستہ ہوتی ہیں۔ "خود اعتمادی" بعض اوقات سخت ظالم اور منافق والدین کی وجہ سے، بعض اوقات آپ کے بچپن کے ساتھیوں کی وجہ سے جو کہ آپ پر بیجا تنقید کرتے تھے یا جا بجا برا بھلا کہتے تھے، بعض اوسات آپ کے ذہین بہن بھائیوں کے سخت رویوں سے یا حساس بہن یا بھائی کو حد سے زیادہ محبت دینے سے تباہ ہو جاتی ہے۔

مجھے یاد ہے ایک آدمی مجھ سے مذہب اور صحت نامی ادارے میں جو کہ میں نے اور میرے ایک دوست ڈاکٹر بلینٹن (Dr.Blanton) نے متعارف کرایا تھا، مجھ سے ملنے آیا جو کہ ہر وقت اپنے آپ کو دنیا کا بد بخت ترین انسان سمجھتا تھا وہ ہر وقت یہی سوچتا رہتا تھا کہ وہ مقابلہ نہیں کر سکتا۔ کافی دیر بحث و مباحثہ اور تکرار کے بعد پتہ چلا کہ جب وہ بالکل چھوٹا سا بچہ تھا وہ اپنے گھر کے قریب ہی سوئمنگ پول (Swiming pool) میں گر گیا تھا۔ اس کی ماں ہمیشہ اس کو پانی میں جانے کیلئے ڈرایا دھمکایا کرتی تھیں۔ وہ سوئمنگ پول جاتا اور کنارہ پر بچوں کو تیراکی سے لطف اندوز ہوتے ہوئے حسرت بھری نگاہوں سے دیکھتا اور رفتہ رفتہ اس کے دماغ میں یہ نظریہ راسخ ہو گیا کہ وہ سب نہیں کر سکتا جو دوسرے کرتے ہیں اور یوں اس کے اوپر بد اعتمادی پروان چڑھتی گئی۔

جب ہم نے دیکھا کہ اس کی تمام گفتگو اشارتی حوالہ جات پر مبنی ہے اور پھر وہ کہنے لگا کہ یہ بات میری سمجھ سے یہ بات بالاتر تھی یا پول بہت گہرا تھا یا اگر میں دوبارہ ایسا کروں گا تو ڈوب جاؤں گا وغیرہ وغیرہ۔ اس شخص نے اس بات کو سچ ثابت کرنے کے لئے بے پایہ محنت کی تو ایک وقت تو وہ بالکل دماغی صدمے کے قریب پہنچ چکا تھا میں نے اس سے کہا جیسے کہ میں ہر احساس کمتری میں مبتلا شخص کو کہتا رہتا ہوں کہ اس بیماری یا پریشانی کا حل تمہاری زندگی میں اللہ تعالیٰ کی موجودگی کا پختہ احساس ہے۔ اپنے آپ کو ایسے محفوظ کرو جیسے تم اس بابرکت ہستی کے ساتھ اپنی منزل کی طرف رواں دواں ہو جو کہ ایک ادنیٰ سی کلی کو پھول کا شرف بخشتی ہے اور جو کہ

ستاروں کے جھرمٹ کو اپنے اختیار میں رکھتا ہے۔ اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ آپ کتنے کمزور ہیں، اگر آپ کے شعور میں اس طرح سے اللہ تعالیٰ کی موجودگی کا احساس رہتا ہے تو آپ دنیا کی کسی بھی مشکل اور پریشانی سے خوفزدہ نہیں ہوں گے انشاء اللہ۔ آپ دنیا کے کاموں کے جھمگٹے میں سے پُراعتمادی سے اور بغیر کسی خوف و وسوسے سے بآسانی نکل جائیں گے۔

ایسا کس طرح ممکن ہے؟ یہ دعا کے ذریعے ممکن ہے کہ جو کہ اللہ تعالیٰ سے براہ راست گفتگو کا بہترین ذریعہ ہے۔ آپ وہاں جائیں جہاں اللہ کا ذکر کیا جاتا ہے یا اللہ تعالیٰ کے بتائے گئے رخشندہ اصولوں پر توجہ مرکوز کرنے کا درس دیا جاتا ہے۔ یہ اکثر اوقات مساجد میں یا مذہبی علماء کی محفل میں ہی ہوتا ہے۔ قرآن پاک کو ترجمہ و تفسیر کے ساتھ پڑھیے۔ قرآن بالکل ریسکیو کی طرح کام کرتا ہے یعنی جب آپ اس میں سے کوئی پیغام وصول کرتے ہیں اور اس کو اپنی ذات پر لاگو کرتے ہیں تو آپ کی مشکلات خود بخود حل ہونا شروع ہو جاتی ہیں اور آپ کے اندر آپ کی ذات کے بارے میں تشخص پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

اب قرآن کے بتائے گئے اصولوں کو اپنے اوپر لاگو کرنا شروع کر دیجیے۔ وہ کونسی خوفناک مشکلات ہیں جو آپ کو خوفزدہ کرتی ہیں جو آپ کے اندر ذاتی تشخص میں کمی پیدا کرتی ہیں؟ ان تمام مشکلات کے ساتھ کھڑے ہو جایئے اور اللہ تعالیٰ کو پکارنا شروع کر دیجیے۔

ان تمام مشکلات میں سے ایک مشکل کا انتخاب کیجیے اور کوئی نہ کوئی اس کے خلاف قدم اٹھایئے۔ یاد رکھیے ایمرسن کیا کہتا ہے "ان کاموں کو تعبیر کا شرف بخشیے جو آپ خوفزدہ کرتے ہیں اور صرف موت کا خوف ناگزیر ہے۔"

اندرونی خدشات رکاوٹیں پیدا کرتے ہیں اور جب بزدل لوگ ان سے ٹکراتے ہیں تو پیچھے بھاگ جاتے ہیں وہ ان رکاوٹوں سے دور بھاگتے رہتے ہیں یہاں تک کہ یہ ان کی عادت بن جاتی ہے جو کہ ایک نہایت بری اور گھٹیا عادت ہے۔ لیکن اگر آپ ان سے ٹکرا جاتے ہیں، اور وہ کام سرانجام دیتے ہیں جو آپ کو خوفزدہ کرتے ہیں تو یہ رکاوٹیں خود بخود ختم ہو جاتی ہیں اور آپ کی نظر میں آپ کا رتبہ اور بڑھ جاتا ہے۔ اعتماد کا سیلاب آپ کے دماغ میں بہنا شروع ہو جائے گا اور ناکارگی اور خدشات کے جذبات خود بخود اس سیلاب میں بہہ جائیں گے۔

ایک آخری تجویز: 'اگر آپ اپنے آپ کو ناکارہ محسوس کرتے ہیں تو بعض اوقات یہ کہنا کہ ناکارگی کا مقابلہ کس چیز سے کیا جا سکتا ہے؟ بہت مناسب ہے میں کچھ ایسے لوگوں

کو جانتا ہوں جو کہ بہت دل شکستہ اور مغموم تھے کیونکہ انہوں نے اپنے آپ کو بھاری بھر کم توقعات کا نشانہ بنایا ہوا تھا۔ دس میں سے نو فیصد احساس کمتری کچھ نہیں ہوتی صرف دماغ کی ایک غلط فہمی ثابت ہوتی ہے۔

ملٹن کے بقول!

''دماغ کی اپنی حدود ہیں اور یہ خود ہی جنت کو دوزخ اور دوزخ کو جنت بنا سکتا ہے۔''

اپنے آپ کو بہت عظیم شخص محسوس کریں! ایسے رد اعمال پیش کریں جیسے آپ نہایت عزت و تکریم کی حامل شخصیت ہیں اور پھر آہستہ آہستہ وہ بن جایئے جو آپ بننا چاہتے ہیں آپ اپنے بارے میں جو تصورات رکھتے ہیں مستقبل میں آپ یقیناً ویسے ہی ہوں گے۔ انشاء اللہ

احساس کمتری کو ختم کرنے کے میں آپ کو کچھ مخصوص چیزیں بتاتا ہوں: اپنے دماغ میں اپنے بارے میں نہایت رحم دل، پراعتماد، برداشت سے بھرپور، تعاون کرنے والا اور پرسکون تاثر قائم کیجیے۔ خوف و وسوسے کے ٹین (t i n) اور رکاوٹوں کو توڑ ڈالئے اور ان چیزوں پر غور و خوض کرنا شروع کیجیے جو کہ آپ کو ایسا کرنے پر اکساتی ہیں۔ اپنے آپ سے یہ کہیے کہ'' میں اللہ تعالیٰ کی مدد سے ہر کام کر سکتا ہوں۔ جو کہ مجھے طاقت دیتا ہے اور میں وہ تمام کام کرلوں گا جو کہ مجھے ماضی میں ڈراتے دھمکاتے رہے ہیں۔''

اپنے آپ کو اس بات کی یاددہانی کروایئے کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو تخلیق کیا ہے اور وہ کبھی بھی برا کام نہیں کرتا جیسے قرآن پاک میں ارشاد ہوا ہے!

''اور ہم نے ہر انسان کو نیک فطرت پر پیدا کیا''

اس بات کا وسیع و عریض احساس دماغ میں پیدا کیجیے کہ عقیدے اور بھروسے کی صاف شفاف ہوائیں آپ کے دماغ میں چل رہی ہیں جو ہر طرح کے اندرونی وسوسوں اور ذہنی کشمکش کو پاکیزہ اور ستھرا کر رہی ہیں۔

اپنی ذہنی لاچارگی کی محسوسات کی جڑوں کو تلاش کرنے کی کوششیں کیجیے۔ ایک دفعہ اگر آپ ان وجوہات کو کھولتے ہیں تو یہ آپ پر غالب طاقت آدھی سے زیادہ زائل کر دیں گی۔ پاکیزہ رب تعالیٰ سے گڑگڑا کر التجا کیجیے کہ وہ آپ کے ماضی کی تمام تلخیوں کو باہر نکال دے اور تمام نفرت آمیز سرکردہ گناہوں اور زخموں کو بھر دے مجھے اس بات پر پختہ اعتماد ہے کہ وہ ہمیشہ ہماری مدد اور بھلائی کے لئے چوکس ہوتا ہے۔

حقیقت پسند بنیے، اور چند فطرتی حدود جو کہ ناگزیر ہیں ان کو قبول کیجیے۔ ہر کوئی ہر کام کے لئے'' بہترین'' نہیں ہوتا لیکن اپنے آپ کو ہر کام کے لئے بہترین تصور کیجیے۔

اپنے آپ کو اس بات کا احساس دلانا بند کر دیجیے کہ'' آپ نہیں کر سکتے'' اپنے آپ کو اس حلقے میں کامیاب ترین تصور کیجیے جہاں پر مکمل طور پر کامیاب ہونا چاہتے ہیں۔ تصور کیجیے کہ ایک ٹیلی ویژن سکرین آپ کے سامنے دیوار پر چل رہی ہے اس سکرین پر آپ اپنے آپ کو مرکزی ہیرو کی حیثیت سے دیکھ رہے ہیں۔ اس فلم کو بار بار اپنے دماغ میں چلائیں۔ یہ تکنیک میں نے اور میری بیوی نے فارمیشن گائیڈ پوسٹ میگزین (formation guide post magazine) میں سیکھی۔

ان تمام خیالات کو'' بلند و وسیع تصورات'' کا نام دیا جاتا ہے۔ اس نے ہمارے لیے کام کیا یہ آپ کے لیے بھی کام کر سکتا ہے اور یہ کرے گا۔ ان شاء اللہ

۞

معاشی مشکلات پر کیسے غلبہ پایا جائے

صحت کی بیماریوں کے علاوہ معاشی مشکلات کی تشویش بہت زیادہ خطرناک ہے اور لوگوں کے دماغوں پر اپنا بڑا گہرا تاثر لئے ہوئے ہیں۔ میں اور میری بیوی رتھ (Ruth) اس بات سے ای میل (E.mail) کے ذریعے باخبر ہوئے جو ہمیں پہنچی تھیں۔ بزرگ لوگوں کے کچھ ایسے مایوس خطوط ملے جنہوں نے اپنی کمائیوں کو اکٹھا تو کیا لیکن یہ افراط زر کے زمانے میں ہڑپ کر ہو گئیں۔ نوجوان لوگوں کے کچھ خطوط جو کہ کریڈٹ کارڈ (Credit Card) کے بیجا استعمال کرنے کی وجہ سے ماہانہ اقساط کی دلدل میں پھنس چکے تھے۔ ایسے لوگوں کے خطوط موصول ہوئے جن کا رواں رواں قرضے کے بوجھ تلے دب چکا تھا۔ کچھ ایسے خوفزدہ لوگوں کے خطوط جو کہ اپنی نوکری سے ہاتھ دھو چکے تھے اور اس طرح یہ فہرست آگے ہی آگے بڑھتی چلی گئی۔

خطرناک جذباتی بیماری اکثر معاشی مشکلات کے گرد گھومتی رہتی ہیں۔ ایک اور خط مجھے ایک نوجوان خاتون کی طرف سے موصول ہوا جو کہ بہت سخت الفاظ میں معاشی مشکلات کے بارے میں اپنے جذبات کی ترجمانی کر رہی تھی اور درشت الفاظ میں اور کرخت لہجے میں فرما رہی تھی کہ مجھے نفرت ہے دولت سے شدید نفرت ہے وہ دولت سے اس لئے نفرت کرتی تھی کہ یہ جن لوگوں کے پاس نہیں ہوتی ان کو مایوس، تنگ دست اور خستہ حال کر دیتی ہے اور وہ لوگ جن کو اللہ تعالیٰ نے کثرت سے نوازا ہوتا ہے ان کے ہاتھوں خستہ حال لوگوں کا استحصال ہوتا ہے۔ اس نے اپنا تاثر پیش کیا کہ دنیا شدید قسم کی مادیت پسندی کا شکار ہو گئی ہے اور یوں محسوس ہوتا ہے جیسے ساری دنیا دولت کے کولہو کے آگے جت گئی ہے اور تمام معاشرہ دولت کا پجاری اور دولت کو سجدہ کرنا شروع ہو گیا ہے۔ پھر اس نے ایک حوالہ دیتے ہوئے کہا!

''دولت تمام برائیوں کی جڑ ہے۔''

اور اس حوالے کو اس نے مزید پرکشش بنانے کے لئے انڈر لائن (Underline) کر دیا ہے (درحقیقت یہ حوالہ کچھ یوں ہے کہ ''دولت سے محبت تمام برائیوں کی جڑ ہے۔'' جو کہ قطعاً اس کی بیان کی گئی بات سے مختلف ہے۔)

میں نے اس خاتون کے خط کے جواب میں تحریر کیا کہ آپ اپنے آپ کے بارے میں دماغی تصور کو تبدیل کرنے کی کوشش کرو۔ ''اپنے آپ کو'' دولت جس کو تم تصوراتی دشمن کہتی ہو اس کی بدولت ہیبت ناک یا دہشت زدہ نہ ہونے دو۔ اگر آپ دولت کو اپنا سخت دشمن سمجھنا شروع کر دیں اور اس سے نفرت کرنا شروع کر دیں کہ آپ اس سے متاثر نہ ہو سکیں کیونکہ آپ کے لاشعوری دماغ میں اس سے نفرت اور کراہت کا عنصر راسخ ہو چکا ہے جو اس کو جھٹلانے پر آپ کو مجبور کرتا ہے۔

میں نے اس کو اس بات پر اکسایا کہ ایک ایسے منظم اور ذہین شخص کے تصور پر اپنی توجہ مرکوز کرو جس کا دماغ اس کے جذبات کے خلاف آواز اٹھانے کی طاقت رکھتا ہو۔ ''مطمئن ہو جاؤ'' پرسکون اور قانع ہو جاؤ۔ تمام نفرت آمیز کاموں کو ترک کر دو ایسا تصور قائم کرو جیسے تمہارے دماغ کی تمام کشمکش، بے چینی، لاچارگی، بدحواسی اور لڑکھڑاتے جذبات کو روشنی کی چمک مل رہی ہے۔ ایک بات یاد رکھو کہ کچھ بھی کبھی بھی اس وقت تک ٹھیک نہیں ہو سکتا جب تک تم اس کو بذات خود ٹھیک کرنے کا جذبہ نہ ابھارو۔

زندگی کی مشکلات کو کامیابی کا جامہ پہنانے میں ''وسیع اور بلند تصورات'' ناگزیر حیثیت رکھتے ہیں۔ کافی سالوں سے لوگوں کی معاشی مشکلات میں مدد کرتے ہوئے میں اور رتھ (Ruth) صرف ایک آسان سی تجویز پر عمل کرتے ہیں جو کہ بہت متاثر کن ثابت ہوتی ہے۔

سب سے پہلے یہ کہ مایوس مت ہو، کشمکش زدہ مت ہو۔ اگر آپ کی تشویش anxiety کا درجہ بڑھتا جا رہا ہو تو دماغی سکون کے بارے میں وسیع و بلند تصورات کو دماغ میں جنم دینے کی کوشش کیجئے۔ ان تصورات کو جنم دینے کا بہترین ذریعہ اپنی تمام تر عقل کو مشکلات کے محور پر اکٹھا کرنا ہے۔ جو کم و بیش بہت زیادہ پرسکون اور متاثر کن ہیں۔ پھر ایک سنہری اصول

''میں کسی خطرے سے نہیں ڈروں گا جب تک مجھے وہ پاک ہستی (اللہ تعالیٰ) ان سے لڑنے کی طاقت دیتی رہے گی''

جب آپ کو تشویش و پریشانی واپس آتی دکھائی دے تو مندرجہ بالا اصول کو دماغ میں

دہرانے کی شرح میں اور اضافہ کر دیجئے۔ اس اصول کو کاغذ کے کسی ٹکڑے پر نقش کیجئے اور اپنے باتھ روم یا بیسن کے شیشے پر یا وہاں پر چپکا دیجئے جہاں پر صبح بیدار ہوتے ساتھ دیکھ سکیں۔ اپنے آپ کو اس نظریے کا پابند کر دیجئے۔

پھر جب آپ کی تشویش قابو میں آ جائے تو اگلا قدم اپنے آپ میں نظم و ضبط پیدا کرنا ہے۔ یہ رتھ کی بہت پسندیدہ ترین نصیحت ہے کیونکہ وہ بذات خود نہایت منظم شخصیت کی مالک ہے۔ اپنی تمام تر دولت اور تمام تر اثاثہ جات کی ایک مکمل لسٹ بنائیے۔ پھر ایک اور فہرست مرتب کیجئے جس میں تمام ضروری اخراجات تحریر کیجئے۔ اپنے تمام معاشی ذرائع کو اس میں شامل کیجئے اور پھر دیکھئے کہ کہاں تک خرچ کر سکتے ہیں۔ یہ بہت حیرانگی کی بات ہے کہ اکثر لوگوں کو یہ ہی نہیں پتہ ہوتا کہ ان کے ضروری اخراجات کیا ہیں اور انہوں نے اپنی وراثت میں کتنا پایا یا ان کے مالی اثاثہ جات کتنے ہیں۔ اپنی چادر دیکھ کر پاؤں پھیلائے اور بے جا اور پر آسائش اخراجات سے پرہیز کیجئے اور اپنی مالی حیثیت کے بارے میں اپنے دماغ میں وسیع و عریض تاثر قائم کیجئے۔

نظم و ضبط کے حامل ہو جائیے اب آپ ان مشکلات کی عیار و مکار بدروحوں کو نظر انداز کرنا سیکھ چکے ہوں گے جن کو اکثر اوقات تسلی بخش نام دیے جاتے ہیں اور جو بار بار آ کر ہمارے کانوں میں سرسراہٹ کرتے ہوئے کہتے ہیں یہ نہایت پرکشش اور کامیاب چیزیں ہیں ان کے ساتھ رہنا سیکھو۔

چوتھی تجویز جو میں خستہ حال شخصیت کو اپنانے کو کہتا ہوں وہ یہ ہے کہ صاف و شفاف اور بغیر کسی ڈھول اور دھویں کے سوچیے۔ اگر آپ خاموش ہو کر بیٹھ جائیں گے اور صحیح معنوں میں سوچنا اور غور و تدبر کرنا شروع کر دیں گے تو یقیناً آپ ایسے خیال اور جذبے سے سرشار ہو جائیں گے جو کہ آپ کی روح تک کو تر و تازہ اور تبدیل کر دے گا۔

مجھے ولیم سریون کی کہانی (willian Saryon) کبھی نہیں بھولتی خاص طور پر اس کا وہ عہد جب وہ ایک نوجوان مصنف کی حیثیت سے محنت اور مسلسل تگ و دو کر رہا تھا اور ہر جگہ تقریباً اس کو مایوسی سے دوچار ہونا پڑتا تھا اور ہر جگہ اس کے حوصلہ کو شکست زدہ بھی کیا جاتا تھا۔ اس نے ایک دن اپنے قریبی امیر ترین انکل سے قرضے کی درخواست ڈالنے کے لئے سوچا۔ اس نے انکل کو ٹیلی گرام کے ذریعے اپنی خواہش کا اظہار کیا لیکن اس کو واپسی میں صرف تین الفاظ موصول ہوئے جو کہ کچھ یوں تھے!

"اپنے دماغ کا امتحان لو"

"سریون کو اس جواب سے گہرا صدمہ پہنچا اور اس نے اس پیغام پر غور و خوض کرنا شروع کر دیا آہستہ آہستہ اسے سمجھ آیا کہ حقیقتاً اس کے انکل اس کو کیا کہنا چاہ رہے تھے: کہ تمہیں قرضے کی ضرورت نہیں ہے۔ اپنے دماغ کے اندر جھانکو جہاں تمہیں نئے جذبے اور خیال سے اس مشکل کا حل مل جائے گا۔"

آخرکار! سریون نے اپنے آپ کو درپیش مشکل کو ایک چیلنج سمجھتے ہوئے ایک پرسکون جگہ پر بیٹھ گیا اور کہانی کے لئے پلاٹ سوچنے لگا۔ کہانی کو لکھا اور بیچ دیا اور اس طرح سے وہ محنت کرتے کرتے دنیا کا مشہور ناول نگار اور افسانہ نگار بن گیا۔

مائیکل کارڈون (Micheal Cardone) جو کہ ہمارا جگری یار ہے اس نے اپنی آدھی سے زیادہ عمر محنت کرتے ہوئے اور نوکری کرتے ہوئے گزار دی۔ لیکن کبھی بھی اس مشکل کام نے اس کا حوصلہ کم نہیں کیا۔ ایک دن اس نے کاٹھ کباڑ کا ڈھیر دیکھا اور اس میں سے گاڑیوں کے شیشے صاف کرنے والے وائپر wiper اکٹھا کرنا شروع کر دیے اور ان کی گیراج میں جا کر مرمت کی اور ان کو بیچنے لگا اس کو یہ کام کرنے میں کسی قسم کی ہچکچاہٹ کا سامنا کیوں نہیں ہوا

اور اس نے نئے وائپروں سے سستا کیوں بیچنا شروع کر دیا؟

اس لئے کیونکہ وہ ان کو فکس کرتا اور بیچ دیتا اور کوئی بھی ایک دفعہ فکس ہو جانے کے بعد اس کو اتارنے کے لئے یا کانٹ چھانٹ کرنے کیلئے نہیں کہتا تھا۔ بے شک یہ ایک بہت گھٹیا کام تھا لیکن اس کے لئے بہت باعزت درجہ رکھتا تھا اور اس نے یہ کام اسی طرح لگن اور جستجو کے ساتھ جاری رکھا اور آج مائیکل فلاڈلفیا میں ایک بہت بڑی فیکٹری کا مالک ہے جو کہ بہت زیادہ زرمبادلہ کماتا ہے اور خودکار نظام کے تحت سامان پہنچاتا اور منگواتا ہے۔ کیوں؟ کیونکہ اس کے پاس ایک انہونا خواب اور خواہش موجود تھی وہ اپنے آپ کو اپنا راہنما اور راہبر تصور کرتا تھا اور ایک گھٹیا سا کام اس کے لئے مستقل کامیابی بن گیا اور اس طرح وہ اس تاریک راستے کے لئے جگنو ثابت ہوئی۔ اور جو خواب وہ بنتا تھا وہ حقیقتاً شرمندۂ تعبیر ہو گیا۔

مائیکل کارڈن (Micheal Cardone) غیر معمولی حد تک مذہبی اور روحانی شخص تھا وہ اور اس کی کمپنی کا ایگزیکٹو دونوں اپنے کاروبار کا آغاز دعا کے ساتھ شروع کرتے وہ اس

بات کو دل سے مانتے تھے کہ اللہ سبحان وتعالیٰ ان پر عظیم راہنما متعین ہے اور اس کی ہی بتائی گئی تعلیمات کی روشنی میں تمام فیصلے کرتے اور اس بات پر راسخ ایمان رکھتے تھے۔ مائیکل خود اس بات پر بڑا پختہ ایمان رکھتا تھا کہ ہر کامیاب انسان کی زندگی کا روحانی پہلو بہت مضبوط اور روشن ہوتا ہے اور اس کی زندگی کی کہانی نے اس بات کو روزِ روشن کی طرح عیاں کر دیا۔

میں اور رتھ مائیکل کی اس بات سے متفق ہوں کہ کامیاب زندگی کے پیچھے روحانی پہلو موجود ہوتا ہے اور سوچ کی تمام تر حدود سے بہت اعلیٰ کام کرتا ہے۔

یہ 1931ء کی بات ہے جب میں ایک نوجوان لڑکا تھا اور میری نئی نئی شادی ہوئی تھی اور میری تنخواہ ایک سال میں چھ ہزار ڈالر تھی جو کہ اس زمانے کی نہایت قابل تنخواہ تھی میری تنخواہ سے ایک دفعہ پانچ ہزار ڈالر اور ایک دفعہ چار ہزار ڈالر کاٹ لئے گئے۔ ہمارے پاس کوئی پناہ گاہ نہیں تھی اور نہ ہی مسجد کے علاوہ کوئی اور سہارا تھا کاروبار دن بدن ٹھپ ہوتا جارہا تھا ہر کوئی بہت پریشان اور خوفزدہ تھا کوئی بھی قرضہ نہیں لیا جا سکتا تھا اور دولت کے کوئی آثار بھی نظر نہیں آرہے تھے۔

ایک سال میں صرف چار ہزار ڈالر جو کہ ہمیں میسر تھے اور سمجھ نہیں آتا تھا کہ اتنی کم تنخواہ میں کیسے گزارہ ہوگا؟ اور ہمارے پاس صرف میری تنخواہ کے علاوہ کوئی معاشی وسیلہ نہ تھا۔ اور انہی دنوں میں اپنے بھائی کے کالج کے اخراجات بھی برداشت کر رہا تھا اور میں یہ بھی جانتا تھا کہ مجھے ان سب حالات پر اعتماد کرنا پڑے گا۔ حالات بد سے بدترین ہوتے جارہے تھے۔ مجھے رتھ پر کسی بھی قسم کا بوجھ ڈالنے سے سخت کوفت تھی۔ لیکن ایک رات میں نے اس سے کہا کہ ''ہم آج کل بدترین حالات کا شکار ہیں ہم اس دفعہ بل ادا نہیں کر سکتے اب ہمیں کیا کرنا چاہئے؟ اور اس کے جواب نے مجھے حقیقتاً چونکا دیا اس نے نہایت تحمل سے کہا ''ہم زکوٰۃ دینا شروع کر دیتے ہیں''

میں نے کہا کہ یہ ناممکن ہے۔ لیکن رتھ کے خیالات نے مجھے اور زیادہ حیران کر دیا۔
''نہیں یہ ناممکن نہیں بلکہ ضروری ہے'' ''تم جانتے ہو قرآن پاک ان لوگوں کے ساتھ کیا وعدہ کرتا ہے جو کہ ہر سال اپنی مال و جائیداد میں سے اللہ کی راہ میں خرچ کرتے ہیں۔ پھر اس نے مجھے چند سنہری اصول پڑھ کر سنائے۔

''تم اپنے صدقات و خیرات اس کوٹھی میں لے کر آؤ اور مجھ پر اب ثابت کرو
'مہمانوں کے خدا نے کہا کہ اگر تمہارے لئے جنت کے دروازے کھولوں اور تم پر اپنی

نعمتیں نازل کروں تو تمہارے پاس اس کو حاصل کرنے کے لئے جگہ کم پڑ جائے گی''

رتھ نے کہا درحقیقت ہم یہ ہی کرنے جارہے تھے۔ کیونکہ قرآن پاک میں اس بات کا برملا اظہار کیا گیا ہے کہ اگر تم سرسوں کے حقیر بیج کو بھی اپنا رختِ سفر سمجھ کر اس پر چلنے لگ جاتے ہو تو کچھ بھی ناممکن نہیں رہے گا۔ رتھ نے مجھے ہدایت کی کہ ہمیں اللہ تعالیٰ کے بھرے پرے خزانے پر اعتماد کرنا چاہئے۔ اور اس اعتماد کو ڈگمگانا نہیں چاہئے۔

اور رتھ بالکل ٹھیک کہہ رہی تھی اور ہم ان تمام خطرات اور خدشات سے حقیقتاً باہر نکل آئے جب ہم نے ایسا سوچنا شروع کیا۔ بے شک ہمارے پاس کافی زیادہ دولت نہیں' لیکن ہمارے اخراجات کے لئے وہ کافی تھی۔ اس کے علاوہ ہمارے زکوٰۃ ادا کرنے کے قدم نے میرے تمام خوف و وسوسوں کو سکون و اطمینان عطا کیا اور میرے دماغ کو سوچنے سمجھنے کی صلاحیت عطا کی جو کہ پہلے مفقود ہو گئی تھی۔ میں نے بلند اور وسیع سوچنا شروع کر دیا اور پھر میں نے جانا کہ میرے اندر ایک چھپا ہوا گر موجود ہے یعنی عوامی خطابت اور پھر میں نے اس پر توجہ مرکوز کرنے کی ٹھان لی۔ میں نے اپنے آپ کو ہر شعبے میں منوانا شروع کیا جہاں پر میں سمجھتا تھا کہ میری ضرورت ہے۔ میں نے دیہاتی' شہری اور پڑھے لکھے خواہ ہر مجمعے میں جا کر اپنا آپ منوانے کی کوششیں کی۔ بعض اوقات مجھے پانچ دس ڈالر مل جاتے لیکن اکثر اوقات مجھے بغیر کسی پھوٹی کوڑی کے ٹرخا دیا جاتا۔ لیکن اس چیز نے بھی میری بہت مدد کی۔ میں نے جب ایک جلسے میں سے پچیس (25) ڈالر وصول کیے تو اس دن میرے جذبات کی حالت فخر سے مالا مال تھی۔ پھر ایک دن یوں ہوا کہ کسی فرشتہ صفت انسان نے میرے تقریر سننے کے بعد مجھے ریڈیو میں خطاب کرنے کی آفر دی۔ ایک دفعہ پھر یہ ایک ایسا کام تھا جس کے بعد کچھ موصول ہونے والا تھا لیکن میری مقبولیت میں اضافہ ہوتا چلا گیا۔ اسی طرح ایک تقریر دوسری تقریر کے لئے سیڑھی ثابت ہوئی اور رفتہ رفتہ ہم ترقی کی حدود کو چھونے لگے۔

اس لئے اگر آپ معاشی مشکلات سے دوچار ہیں تو ان کا صرف ہمت و حوصلے اور عقلمندی سے سامنا نہ کریں' پرجوش سخاوت اور دوسروں پر رحم کے جذبے سے سرشار ہو کر ان سے نبرد آزما ہونے کی کوشش کریں۔

یہاں میں آپ کو دوبارہ یاد کرواتا جاؤں کہ وہ کونسے اقدامات ہیں جن کو ہمیں معاشی مشکلات کے عہد میں اپنا مشعلِ راہ بنانا چاہئے۔

1۔ خوفزدہ مت ہوں:

خوف نہ صرف آپ کو اپاہج کردے گا بلکہ آپ کو اپنی سوچیں بھی زنگ آلود محسوس ہونا شروع ہو جائیں گی۔ کیونکہ خوف زدہ لوگ اکثر تخلیقی اور نئی نئی جہتوں سے مبرا ہوتے ہیں۔ اس لئے پرسکون، منطقی اور پرامید شخصیت بننے کی کوشش کیجیے۔

2۔ ترتیب میں آ کر زندگی گزاریے:

ان تمام اثاثہ جات کو لکھ لیجیے جو کہ آپ کماتے ہیں اور جو آپ خرچ کرتے ہیں۔ اگر آپ کی اخراجات آپ کی آمدنی سے بڑھ جاتے ہیں تو ان میں پرآسائش سہولیات کو خارج کردیجیے تاکہ آپ کا بجٹ متوازن ہو جائے۔ یہ صرف آخری ذریعہ ہے جس کی بدولت ہم اپنے اخراجات کو اپنے قابو میں لا سکتے ہیں۔

3۔ نظم و ضبط کا مظاہرہ کیجیے۔

ہر وقت کچھ نہ کچھ خریدنے کی تمنا کو یا بیماری کو ختم کردیجیے۔ تمام قرضہ جات اور ماہانہ اقساط ادا کردیجیے یہاں تک کہ آپ ہر طرح کے قرضے سے فارغ نہ ہو جائیں۔

4۔ سوچیے

اپنے دماغ کے اندر جھانکیے اور آمدنی کے جدید ذرائع اور خیالات کو حقیقت کا شرف بخشیے۔ معاشی مشکلات ختم کی جا سکتی ہیں اگر ان کی باگ دوڑ اپنی خداداد تخلیقی صلاحیتوں کے ہاتھ میں تھمادی جائے۔

5۔ آخری حد تک کوشش کیجیے۔

ہر کام کو اپنی سوچ اور تخیل کے آخری حدود تک سرانجام دینا ایسا ہی ہے جیسے لامحدود ندی میں سے کچھ حاصل کرلینا جو کہ دنیا کے ہر کونے سے ہو کر گزرتی ہو۔ زکوۃ دینا اس کا بہترین ذریعہ ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ہر کام کو اچھے نتیجے سے دوچار کرنے کا وعدہ کیا ہے اور اس کے کئے گئے وعدے کبھی جھوٹے نہیں ہوتے۔ جیسے قرآن پاک میں ارشاد ہے۔

بیشک وہ (اللہ تعالیٰ) اپنے وعدے کے خلاف نہیں کرتا۔

6۔ اپنے آپ تمام قرضوں سے عاری محسوس کیجیے:

تصور کیجیے کہ جب آپ مہینے کا آخری قرضہ ادا کریں گے تو آپ اپنے آپ کو کس قدر خوش حال، پرامن اور فارغ محسوس کریں گے۔ اس نظریے کو تب تک اپنے شعور میں ہی رکھیے جب تک یہ آپ کے لاشعور کا حصہ نہ بن جائے۔ اور پھر یہ ہمیشہ کے لئے آپ کی طاقت بن جائیگا کیونکہ لاشعوری اعمال آپ کی عادات کے عکاس ہوتے ہیں۔

پریشانیوں کا علاج کیسے کیا جائے

میں ایک ایسے سیلز مین کو جانتا ہوں جس کی زندگی دائمی ناکامی کا نمونہ نظر آتی تھی وہ ان حالات سے تنگ آ گیا تھا کیونکہ نہ تو اس کی جیب میں روپیہ تھا اور نہ جذبات میں تازگی تھی۔ اس نے ہر طرح کی چیز سیل کرنے کی کوشش کی کبھی وہ کچھ بیچنا شروع کردیتا تو کبھی کچھ یعنی ایک موسم میں اس نے پینٹ کے ڈبے فروخت کرنے شروع کردیئے تو دوسرے میں کاسمیٹکس اور اسی طرح یہ سلسلہ چلتا رہا۔ اور کوئی بھی کاروبار کامیابی کا راستہ نہ دیکھ سکا اور ناکامی کے نقش اس کے دماغ اور لاشعور میں پختہ ہونا شروع ہو گئے۔

پھر ایک دن اس کو کسی نے اخبار کا ایک ٹکڑا پیش کیا جس پر کچھ سنہری باتیں تحریر تھیں جو کہ کچھ یوں تھیں!

''میں اس بات پر عقیدہ رکھتا ہوں کہ میری اللہ سبحان وتعالیٰ کی طرف سے راہنمائی اور مدد کی جائیگی۔

میں اعتماد رکھتا ہوں کہ میں ہمیشہ کسی بھی راہ پر سیدھا اور پر ہدایت قدم اٹھاؤں گا۔

میرا اس بات پر راسخ ایمان ہے کہ اللہ سبحان وتعالیٰ مکمل تاریکی میں بھی میرے لئے کوئی نہ کوئی راستہ بنادے گا۔ (انشاءاللہ)

صرف تین رخشندہ تحریریں جن میں کچھ بھی مشکل یا پیچیدگی نہیں ہے۔ بیشک اس میں بار بار ایک ہی لفظ کو دہرایا گیا ہے۔ اس کمزور اور نحیف جذبات کے حامل سیلز مین نے اپنے آپ سے ہر صبح جب وہ بیدار ہوتا اور ہر رات جب وہ سونے کے لئے بستر کا رخ کرتا یہ الفاظ کہنا شروع

کر دیئے۔ رفتہ رفتہ یہ الفاظ اس کے لاشعور میں راسخ ہونا شروع ہو گئے اور وہ شخص ایک زخشندہ تبدیلی سے آشکار ہو گیا۔

اس کے بعد وہ اس بات سے کبھی بھی نہیں ہچکچایا اور نہ ہی شرمندہ ہوا کہ وہ کیا بیچنے جا رہا ہے۔ اس خاموش اور دل پذیر بات کے سمجھتے ہوئے اس نے اللہ تعالیٰ سے سوال کیا کہ میرے لئے سیدھا راستہ کیا ہے تو اللہ تعالیٰ نے اس کے عمل کے ذریعے جواب دیا' عقیدہ' ایمان' بھروسہ'' اسی دوران وہ اللہ تعالیٰ کا نہایت شکرگزار ہو گیا کہ اللہ تعالیٰ نے اس (سیلز مین) کو صحیح وقت پر صحیح راستہ دکھا دیا۔

بہت جلد ہی اس سیلز مین کے اپنے بارے میں خیالات ڈرامائی انداز میں تبدیل ہونا شروع ہو گئے۔ اب اس کے دماغ میں ذاتی تشخص اور کامیابی کا سفر غالب اور نمایاں ہو چکا تھا کیونکہ اب اس کے شعور اور لاشعور نے اس عقیدے کو اپنے اندر جذب کرنا شروع کر دیا تھا کہ اللہ تعالیٰ جیسی عظیم اور طاقتور ہستی کی موجودگی کی وجہ سے وہ کبھی بھی کسی مقام پر ناکام نہیں ہو سکتا۔ وہ اپنے دیہات کا کامیاب ترین سیلز مین بن گیا اور یہ صرف ان تین تحریروں کا ثمر تھا اور ہر تحریر سے پہلے والا ایک نقطہ ''میرا ایمان ہے' میرا عقیدہ ہے'' بہت پر تاثیر ہے۔

لیکن اس ساری ناکامی کی ایک وجہ اپنے بارے میں ''غلط عقائد'' ہیں اور اس کا نام عموماً پریشانی سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ جب ہم پریشان ہوتے ہیں تو ہم اپنی طرف سے سب اقدامات درست اٹھا رہے ہوتے ہیں لیکن ہمیشہ غلط سمت کی طرف درست اقدامات اٹھاتے ہیں۔ جب ہم اپنی صحت' اپنے بچوں' یا اپنی نوکری' یا اپنے مستقبل کے بارے میں پریشان ہوتے ہیں تو ہم اپنے ان خدشات اور پریشانیوں کو اپنے خیالات کے رنگ میں خیالی حقائق کی ہوا دے رہے ہوتے ہیں اور اگر یہ ہمارے دماغی خیالات پہ غالب آ جاتے ہیں تو یہ ہمارے اعمال کو متاثر کرتے ہیں۔

یقیناً ایسا ہوتا ہے وہ (سیلز مین) اپنے آپ کو ناکام محسوس کر رہا تھا بالآخر وہ ناکام ہو گیا۔ کیا آپ ایسے لوگوں کو نہیں جانتے جن کے ساتھ اکثر یوں ہوتا ہے یعنی وہ ہر وقت ناکامی اور تباہی کی آمد کا ذکر کرتے رہتے ہیں اور بالآخر بدقسمتی سے وہ ناکام اور تباہ ہو جاتے ہیں۔ میں ایسے کئی لوگوں کو جانتا ہوں۔

لیکن اس کو چھوڑیں اور حقیقت پسند ہو جائیں۔ کوئی بھی جو ایسے خیالات رکھتا ہے کہ جو کچھ اب ہو رہا ہے اور جو ہونے والا ہے یہ سب کچھ طمانیت بخش اور پرسکون ہے تو وہ پایاں کار

اطمینان حاصل کرے گا۔ چھوٹی چھوٹی پریشانیاں اچھی چیز ہو سکتی ہیں لیکن اگر کوئی شخص ان کے ساتھ اپنا دائمی رشتہ جوڑ لیتا ہے تو یہ مہلک بھی ہو سکتی ہیں ہر وقت مایوس اور پسماندہ خیالات کو ذہنی خیالات کا حصہ بنا لینا نہایت مہلک اور سدا روگی مرض ہے جو کہ خطرناک ہو سکتا ہے۔

جب کبھی آپ کی پریشانی واقعی خطرناک ہو جاتی ہے' تو یہ آپ کے دماغ کو اپنے شکنجے میں پھنسا لیتی ہیں یعنی سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے اور دماغ کی تمام عقلی سوچیں اپنے نقوش مٹانا شروع کر دیتی ہیں۔

اس سے نجات حاصل کرنے کا پہلا طریقہ یہ ہے کہ آپ کو ہمیشہ یہ سوچنا چاہئے کہ آپ یہ سب کر سکتے ہیں اپنے آپ کو ہر پریشانی سے عاری تصور کیجئے اور پھر یہ عقیدہ مضبوط کر لیجیے کہ یہ تصور حقیقت ہے اور اگر ایسا کرنا ممکن نہیں ہے تو پھر خیال کیجئے کہ میرے تصورات حقیقت کا روپ دھار سکتے ہیں۔ پریشانی ایک عادت ہے اور یہ اپنے نقوش آپ کے دماغ میں راسخ کر لیتی ہے کیونکہ آپ اس کو اپنے لاشعور میں جگہ مہیا کرتے ہیں اور پھر اسکو اپنے گھٹیا خیالات کی شہ فراہم کرتے ہیں اور ہر وہ چیز جس کو آپ اپنی عادت بنا سکتے ہیں وہ چیز آپ کا پیچھا بھی چھوڑ سکتی ہے۔

۞

9

پریشانی اور تشویش کا مداوا

- تعارف
- پریشانی اور خوف قابل تلافی ہیں
- پریشانی پر کامن سینس سے حملہ کیجیے
- کل کیا ہوگا کے خوف کو دور بھگائیے
- ایمان خوف کو ختم کر دیتا ہے
- لوگوں سے خوف زدہ مت ہوں

تعارف

اگر آپ بے یقینی اور خوف سے پریشان ہیں' یہ کتابچہ پڑھنے سے آپ کو لازماً کچھ مخصوص فوائد حاصل ہوں گے۔

پہلا: یہ اس بات کو آپ پر ظاہر کرے گا کہ بے یقینی اور خوف سے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے۔ آپ کو اس بے یقینی اور خوف سے پریشان ہونے کی چنداں کوئی ضرورت نہیں۔ آپ اپنے آپ کو اس خوف وہراس سے آزاد کروا سکتے ہیں۔

دوسرا: یہ کتابچہ اپنی ذات کے ادراک میں آپ کی بہتر رہنمائی کرے گا اور یہ جاننے میں مدد دے گا کہ آپ اس خوف میں کیوں مبتلا ہیں۔ یہ اہم ہے اپنی ذات کا ادراک اپنے آپ کو آزاد کروانے کے لئے لازمی ہے۔

تیسرا: یہ کتابچہ آپ کو اس خوف سے آزاد کروا دے گا کہ آپ کے پیاروں کو کچھ نہ کچھ ہو جائے گا۔ یہ ایک حیران کن طریقے کی رہنمائی فراہم کرتا ہے جس کے ذریعے آپ اپنے پیاروں کو اللہ سبحان وتعالیٰ کی حفاظت میں دے دیتے ہیں جو سب سے بڑا محافظ ہے چنانچہ صرف اچھائی ہی ان کو گھیر سکتی ہے۔

چوتھا: یہ کتابچہ آپ کو دائمی سکون حاصل کرنے میں مدد دے گا یہ آپ کے احساس تحفظ میں گہرائی لانے میں اور غم وغصہ کے تاریک سائے سے چھٹکارے میں آپ کی مدد کرے گا یہ آنے والے دنوں میں آپ کی بھلائی کی یقین دہانی کروائے گا۔

پانچواں: یہ آپ کو بتاتا ہے کہ کیسے اللہ سبحان وتعالیٰ کی ذات پر مکمل اعتماد پیدا کیا جا سکتا ہے اور کیسے اللہ تعالیٰ کی قادر مطلق ہستی کی موجودگی کو ہر وقت اپنے پاس محسوس کیا جا سکتا ہے اور کیسے اس بات کو یقینی طور پر محسوس کیا جا سکتا ہے کہ آپ ہر وقت اس کی بے پایاں رحمت اور پناہ

میں ہیں۔

یہ تکنیکس کسی بھی شخص کے لئے کارگر ہو سکتی ہیں جو واقعی ان پر عمل کرتا ہے۔ اس کتابچہ کو اعتماد کے ساتھ استعمال کیجیے اور آپ درج بالا نعمتوں سے فیض یاب ہونے کی یقین دہانی حاصل کر سکتے ہیں۔

اللہ آپ کی رہنمائی کرے اور اپنی نعمتیں آپ پر نازل کرے تا کہ آپ اس پریشانی اور خوف سے آزاد ہو سکیں۔

پریشانی اور خوف قابل تلافی ہیں

پریشانی اور خوف کے متعلق ایک اہم حقیقت' جس کا جاننا ضروری ہے' وہ یہ ہے کہ یہ قابل تلافی ہیں۔ کوئی بھی جذبہ قابل تلافی ہے۔ غصہ زائل کیا جا سکتا ہے' ڈیپریشن دور بھگایا جا سکتا ہے۔ نفرت ختم کی جا سکتی ہے۔ تعصب سے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے اور اسی طرح احساس کمتری بھی ختم کیا جا سکتا ہے' درحقیقت کوئی بھی منفی جذبہ قابل تلافی ہے۔ ایک مرتبہ جب آپ یہ بات سمجھ لیتے ہیں تو آپ اپنی زندگی میں اہم تبدیلی لانے کے لئے تیار ہیں۔

خوف پر قابو پانے کا پہلا مرحلہ یہ ہے کہ آپ اس بات کو بخوبی سمجھ لیں کہ حقیقتاً خوف ختم کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کے باپ' دادا کسی خوف کا شکار تھے تو آپ کو بھی یہ خوف پالنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ ساری زندگی خوف اور پریشانی کے ماتحت گزارنا چاہتے ہیں تو آپ گزاریں گے لیکن یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ خوف سے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے یہ ناممکن نہیں ہے اور جب انسان یہ جان لیتا ہے کہ کوئی کام ناممکن نہیں ہے تو پھر وہ عمل پر جت جاتا ہے اور کام کر جاتا ہے۔

تھامس کیلائل نے کہا تھا ''انسان کی پہلی ذمہ داری یہ ہے کہ وہ بے جا خوف سے نجات پائے....... انسان کے اعمال غلامانہ ہیں........... جب تک کہ وہ اپنے خوف کو پاؤں کی جوتی کے نیچے نہیں رکھتا''

جب آپ ایک دفعہ جان لیتے ہیں کہ خوف سے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے تو پھر دوسرا مرحلہ اس سے چھٹکارا پانے کا ہے۔ اس کے لئے ایک مشق کی ضرورت ہے' جو نئی نسل میں زیادہ مشہور نہیں ہے' یعنی موجودہ نسل اس کو دھیان میں نہیں لاتی اور اس مشق کا نام ہے: ذاتی نظم و ضبط یعنی

اپنی ذات میں نظم اور ضبط پیدا کرنا۔ پرانے وقتوں میں اس کو قوت ارادی کہا جاتا تھا اور اس کو بڑے لوگوں کی خوبی گنا جاتا تھا آج کل کی آزادانہ تعلیمی فلسفے کے کچھ معترزین اس کی تردید کرتے ہیں اور اس نظم و ضبط کو پرانا اور فرسودہ خیال کرتے ہیں۔

لیکن یہ نرم ملائم فلسفہ ہماری موجودہ نسل کو شکار کر رہا ہے جس کی وجہ سے نفسیاتی و ذہنی مسائل عروج تک پہنچ جائیں گے۔ پہلے لوگ نارمل تھے کیونکہ وہ نظم و ضبط کی مشق کیا کرتے تھے' وہ یقین رکھتے تھے کہ شخصیت کی کسی بھی کمزوری کو دور کیا جا سکتا ہے۔ وہ بالخصوص اس بات پر یقین رکھتے تھے کہ اللہ قادر مطلق کی ذات اور اس کے برگزیدہ بندوں کی اطاعت سے شخصیت میں حیران کن تبدیلی پیدا کی جا سکتی ہے۔

تھیوڈور روز ویلٹ نے کہا ''میں اکثر خوفزدہ ہو جاتا تھا' لیکن میں نے اس خوف کے سامنے کبھی اپنے گھٹنے نہیں ٹیکے۔ میں نے ہمیشہ ایسے کام کیا کہ جیسے میں بلا خوف ہوں' اور آہستہ آہستہ میرے تمام خوف غائب ہو گئے'' حوصلے کے متعلق سوچو اور اس کے ذریعے عمل کرو اور پھر تم قابو پاؤ گے اور اپنے خوف سے چھٹکارا پا لو گے۔ ایلی نور روز ویلٹ نے بھی یہ کہا ''تم ہر اس تجربے سے طاقت حوصلہ اور اعتماد حاصل کرو' جو تمہیں خوفزدہ کرتا ہے'' اور جب آپ ایسا کرتے ہیں' آپ یہ دریافت کرتے ہیں کہ خوف قابل تلافی ہے۔

جب ایک انسان کسی چیز کے سامنے کھڑا ہونے کا تہیہ کر لیتا ہے' وہ چیز سمٹنا شروع ہو جاتی ہے اور آخر کار آپ کو راستہ دے دیتی ہے۔ کسی مشکل یا خوف کے سامنے ڈٹ جانے میں کم خطرہ ہے بجائے اس کے کہ اس سے اعراض کیا جائے اور اس سے دور بھاگا جائے خوف کا مقابلہ کرو........ یہ اتنا خوف کن نہیں ہے' جتنا آپ خیال کرتے ہیں۔

بہت سے خوف بے بنیاد اور کھوکھلے ہوتے ہیں۔ میرے ایک دوست نے اندازہ لگایا کہ اس کی زندگی میں بانوے فیصد چیزیں جن کے متعلق وہ خوفزدہ تھا کبھی واقع ہوئی ہی نہیں اور بقایا آٹھ فیصد جو واقع ہوئیں ان کے متعلق اس نے کہا ''میں ان کے سامنے کھڑا ہو گیا' ان کا مقابلہ کیا اور ان پر قابو پا لیا'' اس نے اضافہ کیا ''تمام خوف قابل قابو ہیں''

زندگی کے طوفانوں کا مقابلہ کرو

ایک بوڑھے کاؤ بوائے نے کہا کہ اس نے زندگی کا ایک اہم سبق ہیر فورڈ کی بھینسوں سے سیکھا۔ تمام زندگی اس نے بھینسوں کی چراگاہوں میں بتائی' جہاں برفانی طوفان مویشیوں کے

لئے بھاری نقصان کا سبب بنتے۔ برفانی بارشیں چراگاہوں کا صفایا کر دیتیں۔ تند برفیلی ہوائیں ہر طرف برف ہی برف کر دیتیں۔ درجہ حرارت صفر ڈگری سے بھی کم ہو جاتا۔ اڑتی ہوئی برف گوشت کو کاٹ کر رکھ دیتی۔ قدرت کے اس تباہ کن برفانی طوفان میں، زیادہ تر مویشی ان طوفانی دھماکوں کے سامنے اپنی کمر کر کے آہستہ آہستہ میل بہ میل سفر شروع کر دیں گے اور آخر کار، سرحدی باڑ پر پہنچ کر وہ اکٹھے ہو جائیں گے اور وہاں دم توڑ دیں گے۔

لیکن، ہیئر فورڈ کی یہ بھینسیں جبلتاً اس تند و تیز طوفانی ہوا کے سامنے ڈٹ جائیں گی جہاں وہ استقامت کے ساتھ، شانہ بشانہ کھڑی ہو کر طوفانی دھماکوں کا مقابلہ کریں گی اور ''تم ہمیشہ ان بھینسوں کو زندہ سلامت پاؤ گے'' کاؤبوائے نے کہا ''ان چراگاہوں میں میں نے ایک بہت بڑا سبق سیکھا کہ زندگی کے طوفانوں کا مقابلہ کرو۔

سبق بہت اہم ہے۔ خوفزدہ کرنے والی چیزوں سے دور مت بھاگو اور ان سے چھٹکارا پانے کے لئے ان کا سامنا کرو۔ ہر انسان کو بار بار یہ فیصلہ کرنا ہے کہ آیا اسے خوفزدہ کر دینے والی مصیبتوں کا بہادر بن کر مقابلہ کرنا ہے یا ان سے دُور بھاگنا ہے۔

آپ کبھی بھی خوف سے دُور نہیں بھاگ سکتے۔ اس سے دُور بھاگنے کی کوشش کرو اور تم اپنے آپ کو پستی میں گرا لو گے اور پریشانی اور خوف کا شکار ہو جاؤ گے۔ بہتر طریقہ اپنانے کی کوشش کرو۔ اپنے خوف پر ایک طبی، متلاشی نگاہ ڈالو اس کے سامنے کھڑے ہو جاؤ۔ شاید یہ کبھی تمہیں تنگ نہیں کرے گا اور اگر ایسا ہوتا ہے تو آپ اپنے خوف پر قابو پا لیں گے۔

پریشانی پر کامن سینس سے حملہ کیجیے

ایک بوڑھے مبلغ نے اسی طرح کی ایک کتاب میں ایک مرتبہ لکھا ''اور اب یقین، امید اور خیرات کا سہارا پکڑو ان تینوں کا ---------- لیکن'' اس نے اضافہ کیا ''ان تینوں میں سے بڑا سہارا کامن سینس ہے''

ذہنی تناؤ ایک مسلسل اشتعال انگیز خیالات پیدا کرنے والی کیفیت ہے۔ جو گہرائی میں خوف کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ بنیادی طور پر یہ نامعقول دماغی رویوں کا مجموعہ ہے۔ جب اس کو ایک کونے پر لگایا جاتا ہے تو زیادہ تر مواقع پر، یہ بات آشکار ہوتی ہے کہ اتنا خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں تھی جتنا کہ ہم توقع کر رہے تھے... ذہنی تناؤ ''anxiety'' ایک دھند کی طرح ہے بہت چھا جانے والی دھند تھوڑی سی نمی سے پیدا

ہوتی ہے، دھند کو پھونک مار کر پرے ہٹا دو اور یقیناً جس نے یہ دھند پیدا کی تھی، معلوم ہوگا بہت ہی کم تھی۔

میں ہمیشہ لوگوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہوں کہ وہ اپنے آپ کو عقل اور دلیل کے ساتھ اینگزائٹی سے لڑتا ہوا محسوس کریں۔ جب آپ اپنے ذہن کی طاقت کا استعمال کریں اور جذبات کو بالائے طاق رکھتے ہوئے اس پریشانی اور اینگزائٹی کا آپریشن کریں تو اپنے آپ سے سوال کریں کیا واقعی کوئی ایسی بات ہے جس کی بدولت میں اتنا نروس اور خوفزدہ ہو رہا ہوں۔ آپ کو یہ بات لازماً جاننی چاہیے کہ آپ حقیقت پر مبنی خیالات اور عمل کو استعمال کرنے کی بیش بہا مخفی طاقت رکھتے ہیں۔

اینگزائٹی کو اگر عقل کے تابع رکھیں گے تو یہ گہرے خوف میں تبدیل نہیں ہو سکتی۔

پریشان کر دینے والی باتوں کی فہرست بنایئے اور ایسی باتوں کی بھی فہرست تیار کیجیے جو آپ کو پراعتماد کرتی ہیں۔ پراعتماد کرنے والی باتوں کی فہرست میں پہلی بات یہ لکھیے کہ اللہ آپ کے ساتھ ہے۔ جب آپ اپنی پریشانی کا عقلی تجزیہ کرتے ہیں تو یہ بات آشکار ہوتی ہے کہ پریشانی تو ایک سراب تھی حقیقتاً پریشان کرنے والی چیز اتنی بڑی نہیں، جتنی نظر آ رہی ہے۔

آپ یہ دریافت کریں گے کہ پریشانی عموماً جذباتی وجوہات کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اگر آپ مستقل کامن سینس پر زیادہ زور دیں گے، جذباتی عناصر غائب ہو جائیں گے اور آخر کار آپ کی ذہانت معاملے کو قابو میں کر لے گی۔

یہ بات اہم ہے کہ خوف کن خیالات سے دور رہا جائے اور اس طرح برے واقعات کے بہاؤ کو روکا جائے۔ ایک ڈاکٹر مریض کے کمرے میں داخل ہوا جہاں مریض کے لواحقین اس کے بستر کے اردگرد جمع تھے اور وہ ناخوشگوار سنگین نتائج کے متعلق باتیں کر رہے تھے۔ ڈاکٹر نے کہا ''میں چاہتا ہوں کے آپ سب یہ جگہ چھوڑ دیں۔ میں اس وقت تک اس کا علاج نہیں کر سکتا جب تک کہ آپ لوگ یہاں بیٹھے موت کے خیالات کے ٹیکے میرے مریض کو لگاتے رہیں گے'' یہ ایک شدید سرد دن تھا، لیکن اس نے کھڑکی کا دروازہ کھول دیا اور سرد ہوا کو کمرے میں داخل ہونے دیا ''مجھے تمہارے کمرے کو ان پریشان کن خیالات کی بدبو سے پاک کر کے اسے مثبت خیالات سے معطر کرنا ہے'' اس نے کہا۔ اس عقلمند ڈاکٹر نے پریشانی کا کامن سینس اور عمل سے سخت مقابلہ کیا۔

قابل عمل لائحہ عمل

جب آپ خوف اور پریشانی سے برسر پیکار ہوں تو مندرجہ ذیل لائحہ عمل اپنائیں اطمینان سے بیٹھ جائیں اور اپنے آپ سے پوچھیں "ایسا محسوس کرنے میں کتنی عقلمندی ہے؟ میرے پریشان ہونے سے مسئلہ کتنا حل ہوگا؟ کیا میری پریشانی حالات ونتائج کو متاثر کر سکتی ہے؟ جتنا زیادہ آپ کامن سینس کا استعمال کریں گے اور صورت حال کا ٹھنڈے دماغ سے معقول ذہانت کے ساتھ تجزیہ کریں گے' اتنا ہی زیادہ آپ خود ساختہ پیدا کیے ہوئے جذبات کی شدت میں کمی لائیں گے۔ اس طرح پریشانی کا حجم کم ہو جائے گا۔

مثال کے طور پر آپ اپنے کسی پیارے کے متعلق پریشان ہیں۔ اس موقع پر اپنی ذہانت' عقل اور دلیل کا سہارا پکڑیں۔ ہر شخص جانتا ہے کہ اس دنیا میں حادثہ ایک اہم عنصر ہے۔ لیکن حادثہ ہر ایک کے ساتھ پیش نہیں آتا۔ آپ اپنے پیارے کو اللہ کی تحویل میں دے دیں اور وہ خود اس کی حفاظت کرے گا' مثبت گمان مثبت نتائج پیدا کرتا ہے۔ ایک اور قانون فطرت ہے کہ خیالات اپنے ہی طرح کے نتائج پیدا کرتے ہیں اگر ایک شخص مسلسل برے اور منفی خیالات کو ذہن میں جگہ دیتا ہے تو لامحالہ وہ کسی نہ کسی حادثے یا بد قسمتی کا موجب بنیں گے' برعکس اس کے اگر آپ اپنے آپ کو اور اپنے پیاروں کو یقین اور تحفظ کے خیالات سے گھیر لیں گے' اور ایسے تمام خیالات کو خدائی خیالات کہا جا سکتا ہے۔ تو آپ اپنے آپ کو اور اپنے پیاروں کو دنیا کی مظبوط ترین پناہ میں داخل کر لیں گے۔

پریشان کن خیالات مقناطیس کی طرح ہیں' یہ ناخوشگوار نتائج پیدا کرتے ہیں۔ لیکن یقین اور اعتماد اس سے بھی طاقتور مقناطیس ہے ایک ایسا مقناطیس جو اپنی طرف غیر معمولی نعمتیں اور اللہ کی عنایات کھینچتا ہے۔

"کل کیا ہوگا" کے خوف کو دور بھگائیے

اینگزائٹی کی ایک تباہ کن اور گھمبیر ترین شکل کل کیا ہوگا؟ کا خوف ہے۔ اس طرح خوف اپنے شکار کو مسلسل دباؤ اور ذہنی ٹینشن میں گرفتار کر دیتا ہے کہ کوئی حادثہ' پریشانی' مصیبت اس کو یا اس کے کسی پیارے کو متاثر کر دے گی۔ اس مسلسل پریشانی کے ساتھ جینا کہ برے واقعے کی تلوار سر پر لٹک

رہی ہے۔ ایک غمگین ذہنی حالت پیدا کر سکتی ہے۔ یہ حیران کن بات ہے کہ کتنے ہی لوگ ایسے برے حالات کا تصور کر کے اپنی زندگیاں اجیرن بنا ڈالتے ہیں' جو کبھی واقع ہی نہیں ہوئے۔

اس کی وضاحت ایک نوجوان آدمی کی مثال سے ہوتی ہے جو اپنے لڑکپن سے ہی اس عارضے میں مبتلا ہے کہ کچھ نہ کچھ برا ہونے والا ہے یہ خوف ہر وقت اس کے دماغ پر مسلط رہتا ہے' بعض اوقات پوری شدومد کے ساتھ اور بعض اوقات کچھ تخفیف کے ساتھ۔ مگر وہ کبھی بھی اس خوف سے مکمل آزاد نہیں ہوا۔۔۔

واضح طور پر انسانی ذہن میں اس خوف کے موجود ہونے کی کچھ ذہنی وجوہات ہوتی ہیں۔ مثلاً اس کہانی میں اس نوجوان کے ذہن میں غیر محفوظ ہونے کا یہ احساس اس کے والدین کی غربت کی وجہ سے پیدا ہوا۔ بچپن میں ان لوگوں کے پاس کبھی بھی اتنی رقم نہیں تھی کہ وہ اپنے بل ادا کر سکیں اور اس کے گھر والے کبھی بھی اس بات پر یقین نہیں کر سکتے تھے کہ اگلا کھانا ملے گا کہ نہیں جیسے جیسے معاشی حالت بہتر ہوئی' دوسرے تحفظات نے اپنی جگہ بنا لی۔ ایک تحفظ اس کی ماں کی صحت کے متعلق تھا وہ ہمیشہ ہائی بلڈ پریشر کے عارضے میں مبتلا رہتی اور یہ لڑکا ہر وقت اس خیال سے خوف میں رہتا کہ کہیں اس کی ماں کو کچھ ہو نہ جائے۔

اور ماں مسلسل اس احساس کے ساتھ زندہ رہتی کہ کہیں اس کے دماغ کی شریان نہ پھٹ جائے اور وہ اپنے لڑکے کو مسلسل خبردار کرتی رہتی کہ اسے کسی ناگہانی حادثے کے لئے اپنے آپ کو تیار رکھنا چاہئے۔ چنانچہ سالوں تک وہ اسی خوف میں مبتلا رہا' جب کبھی وہ گھر سے باہر ہوتا اسے بری خبر سننے کا دھڑکا لگا رہتا' جونہی فون کی بیل بجتی اس کے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی کہ اب کچھ برا ہونے والا ہے۔

اسی طرح باپ نے بھی اپنے خوف اس حساس لڑکے کے سر پر لاد رکھے تھے۔ وہ اپنے منفی اور خوفزدہ خیالات اپنے لڑکے میں انڈیلتا رہتا۔ وہ اس کی جاب کے متعلق فکرمند رہتا۔ اسی طرح کے خیالات سن کر اور سوچ سوچ کر وہ لڑکا بھی لامحالہ ان نہ ہونے والے حادثات کے خوف کا شکار ہو چکا تھا اور وہ ان پریشان کن خیالات کے ساتھ زندگی کا ایک ایک لمحہ گزار رہا تھا۔

یقین کی قوت

پھر اس نوجوان لڑکے کی خوش قسمتی کہ اس کی شادی ایک صاف ذہن رکھنے والی مذہبی

خاتون سے ہوگئی۔ اس نے کبھی نہیں دیکھا کہ اس کی بیوی پریشان ہو یا کسی خوف میں مبتلا ہو۔ اس کی شخصیت میں مکمل اطمینان تھا اور اس کی وجہ یہ تھی کہ اس کے پاس ایک سادہ اور قابو میں رکھنے والا عقیدہ تھا کہ اللہ اس کی رہنمائی کرتا ہے اور اسے اپنی پناہ میں رکھتا ہے۔

آہستہ آہستہ، چند سالوں بعد بیوی کا یقین اس کے شوہر کی شخصی تعمیر پر اثر انداز ہونے لگا۔ اس نوجوان لڑکے نے امید کی ایک کرن پھوٹتی ہوئی دیکھی اور شاید، اور شاید یہی امید اس لڑکے کو سالہا سال کے خوف سے آزاد کروا سکے۔ اور ایسا ہی ہوا بعد میں اس لڑکے نے مذہب کا مطالعہ شروع کر دیا اور اس کا اللہ پر یقین پختہ ہوتا چلا گیا اور آخر کار اس نے اس سادہ سی بات پر عبور حاصل کر لیا کہ خوف سے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے اللہ سبحان وتعالیٰ کی رحمت، بے پایاں محبت اور رہنمائی پر پختہ یقین رکھتے ہوئے۔

خوف سے نجات پانے اور اس کے چنگل سے آزاد ہونے کے لئے چار آزمودہ طریقے بیان کیے گئے ہیں۔

1۔ اپنے آپ کو خدائے برتر کی ذات کے حوالے کردو۔ پریشانی دماغ کو جکڑ کر رکھ دیتی ہے اور اس کی قید سے آزاد ہونے کے لیے مسلسل اپنے دماغ میں یہ سوچ راسخ کیجیے کہ آپ اپنے مسائل اللہ کو سونپ سکتے ہیں۔ مسلسل ذہنی کوشش سے اپنے آپ کو اس پریشانی کی جکڑ سے آزاد کروائیے۔ اپنے ذہن کو حکم دیں کہ وہ آپ کے دماغ کو ان پریشان خیالات سے آزاد کردے دوسرے الفاظ میں اپنے ذات کو اللہ کی حفاظت میں دے دیں۔

2۔ اپنے آپ کو اس عظیم حقیقت کی یاددہانی کرائیں اور اس بات پر مستحکم یقین رکھیں ''اللہ مجھ سے محبت کرتا ہے، اور مجھے اور میرے پیاروں کو اپنی حفاظت میں لیے ہوئے ہے اور وہ ہم سب کا خیال رکھے گا''

3۔ اپنے خوف اور پریشانیاں اللہ کو سونپنے کے بعد آپ اپنے آپ کو یقین دلائیں کہ آپ اللہ کے حفظ وامان میں ہیں اور روزمرہ کی زندگی میں اعتماد کے ساتھ کام کریں۔

4۔ ہر روز صبح شام اللہ کا شکر ادا کریں اور اس کی بڑائی بیان کریں ان چیزوں پر یقین رکھیں جن کے لیے آپ اللہ کی شکر گزاری کر رہے ہیں۔

درج بالا طریقوں کی روزانہ مشق سے آپ اپنے ذہن کی تربیت کرلیں گے اور اس طرح مسلسل پریشان کر دینے والے خوف سے گھبرائیں گے نہیں کہ کل کیا ہوگا؟

ایمان خوف کو ختم کردیتا ہے

ایئر لائن ہوسٹس جیکی میئرز کو اس حسین صبح میں اپنے طیارے کی طرف جاتے ہوئے یہ احساس ہی نہیں تھا کہ کچھ ہی لمحوں بعد وہ اپنی زندگی کے سب سے بڑے حادثے کا سامنا کرے گی۔ ٹیک آف سے کچھ وقفے بعد جیکی اپنے آپ کو موت کے مدمقابل دیکھ رہی تھی۔ بظاہر اپنی زندگی کے ان آخری لمحات میں جیکی کو ایک حیرت انگیز بصیرت حاصل ہوئی کہ ایمان خوف کو ختم کرسکتا ہے۔

''ٹیک آف سے گیارہ منٹ بعد'' مس میئرز کہتی ہیں ''ہمارا دلکش، بڑا اور چمکیلا طیارہ ناک کی سیدھ میں زمین کی جانب غوطہ لگا رہا تھا۔ 249,000 پاؤنڈ وزنی طیارہ ہوا میں ڈگمگا رہا تھا۔ ہم 19,000 فٹ بلندی تک پہنچ چکے تھے اور چالیس سیکنڈ بعد ہمارا کیپٹن ہمیں 5000 فٹ بلندی پر لے آیا اور اگر اسی رفتار سے طیارہ غوطہ لگاتا رہتا تو اگلے آٹھ سیکنڈ بعد ہمارا طیارہ تباہ ہو جاتا۔

جیسے ہی طیارہ نے غوطہ لگایا۔ انجن نمبر تین پروں سے علیحدہ ہو کر زمین پر گر چکا تھا۔ انجن نمبر چار بھی چند بولٹس کے ساتھ طیارے کے ساتھ لٹکا ہوا تھا۔ طیارے کا زیادہ تر ہائیڈرالک فلیوڈ ضائع ہو چکا تھا اور برقی توانائی بھی ختم ہو رہی تھی۔ لیکن ہمارے کیپٹن نے ایمرجنسی فیلڈ میں طیارے کو ایسے لینڈ کروایا جیسے کوئی ایک نوزائیدہ بچے سے برتاؤ کر رہا ہو اگر رن وے پر انڈے ایک لائن میں پڑے ہوتے، تو انہیں بھی کچھ نہ ہوتا۔ یہ میری زندگی کا سب سے بڑا معجزہ تھا۔

جیکی میئرز نے ان چالیس سیکنڈوں میں دماغ میں آنے والے خیالات بتائے، جب جہاز زمین کی طرف غوطہ کھا رہا تھا۔ '' جب ہم نے طیارے میں ہچکولے محسوس کیے تو میں اپنی سیٹ سے اچھل کر طیارے کی دم میں پہنچ گئی۔ لیکن میں اپنا توازن قائم نہ رکھ سکی میں نے ایک سیٹ کو زور سے پکڑ لیا پہلے پہل تو میں یہ یقین نہ کر سکی کہ سب کچھ میرے ساتھ ہو رہا ہے۔ ہمارے پائلٹ کمال مہارت رکھتے تھے۔ مجھے یقین تھا کہ وہ ہمیں اس حادثے سے بچالیں گے۔''

''لیکن یہ ایک تلخ حقیقت تھی کہ ہم تیزی سے زمین کی جانب بڑھ رہے تھے۔ میں نے اپنی پیاری آنٹی کے متعلق سوچا جو ہر رات میرے لیے دعا کیا کرتیں۔ میں نے یہ سوچا کہ میں

اللہ پر کتنا یقین رکھتی ہوں۔ میں نے اپنے اندر مثبت سوچ کی طاقت کو مجتمع کیا میں اپنی زندگی سے بہت خوش تھی‘ مجھے اپنے مذہب پر فخر تھا۔ میں نے اللہ کو بتایا کہ ابھی مجھے بہت سے کام کرنے ہیں میں نے کہا ’’اے میرے مالک ابھی تو میں نے اپنی شادی اور ایک خاندان کی خوشیاں بھی نہیں دیکھیں‘‘

’’لیکن ہم ابھی بھی زمین کی طرف تیزی سے بڑھ رہے تھے اور میں نے نہ چاہتے ہوئے اللہ سے چند لمحوں کے لئے گفتگو بند کردی۔ میں نے تسلیم کرلیا کہ زمین سے ٹکراؤ کے بعد ہمارے ٹکڑے ٹکڑے ہوجائیں گے میں نے اپنی ایک چھوٹی سے گزارش اللہ کے حوالے کردی ’’اے اللہ! اگر اسی طرح تم نے میری موت لکھی ہے تو مجھے قبول ہے‘‘ پھر اچانک طیارہ سنبھل گیا۔

جیکی اپنی حسیات پر مشکل سے یقین کرسکی۔ ’’لیکن یہ حقیقی تھا ہمارا طیارہ آرام سے زمین پر دوڑ رہا تھا‘‘ بعد میں اس نے مجھے بتایا‘‘ میں نے اس ہولناک تجربے سے یہ سیکھا کہ روزمرہ مثبت خیالات اور درست طریقے سے زندگی گزارنے سے آپ اپنے ذہن کو سدھار لیتے ہیں آپ ایک اندرونی ماحول پیدا کرلیتے ہیں جو آپ کو زندگی کے مشکل سے مشکل ترین حالات سے بہ آسانی نکال دیتا ہے۔‘‘

ایمان اور مثبت سوچ کے ذریعے‘ اللہ کے حضور دعا کے ذریعے اور اس سے ہدایت کی جستجو کے ذریعے جیکی میئرز نے خوف کے خلاف مزاحمت پیدا کرلی تھی اسی طرح زندگی کے ہولناک تجربے میں بھی خوف اسے چھو تک نہ سکا۔ خوف کے مقابلے میں ایمان پیدا کرنا خوف اور پریشانی پر قابو پانے کا بنیادی طریقہ ہے۔ ایمان خوف کو ختم کردیتا ہے۔

ایک رات سول وار کے دوران جنرل سٹون وال جیکسن اپنے جرنیلوں کے ساتھ ایک کانفرنس میں تھا۔ وہ شینڈوہ ویلی میں ایک بڑے معرکے کی منصوبہ بندی کررہا تھا۔ حکمت عملی کے حوالے سے یہ ایک شاندار منصوبہ تھا۔ خطرات حد سے زیادہ تھے لیکن کامیابی کے امکانات بھی ساتھ ہی تھے۔ صرف ایک جینئس ہی ایسا منصوبہ بناکر اسے جامہ پہنا سکتا تھا۔ کانفرنس کے اختتام پر ایک جنرل اٹھا اور اس نے کہا ’’لیکن‘ جنرل جیکسن مجھے ڈر ہے کہ کہیں ہم منصوبے میں ناکام نہ ہوجائیں۔‘‘

جیکسن اٹھا اس نے اس جنرل کے کندھوں پر ہاتھ رکھا اور کہا ’’کبھی بھی اپنے خوف سے مشورہ مت لو جنرل‘‘

جیکسن وہ آدمی تھا جس نے خوف سے مشورہ لینے کی بجائے ایمان سے مشورہ لیا اور ایمان نے خوف کو ختم کردیا۔

قابل عمل پروگرام

ایمان کے سہارے خوف کو ختم کرنے میں سب سے پہلی چیز اعتقاد کے ساتھ یہ کہنا ہے ’’میں اب مزید خوف اور پریشانی سے تحریک حاصل کرنا نہیں چاہتا۔ میں اپنے ذہن کو خوف اور پریشانی سے آزاد کروانا چاہتا ہوں اور ان کو اپنے آپ پر حاوی نہیں دیکھنا چاہتا۔ میں فیصلہ کرتا ہوں۔ میں تہیہ کرتا ہوں۔ اور اب میں ایسا کروں گا۔ خوف اور پریشانی اب میرے قابو میں ہیں‘ بلکہ ختم ہوچکے ہیں‘ اور یہ کہ میں ایمان رکھنے والا آدمی بن گیا ہوں۔‘‘

واقعی‘ ایسا کہہ دینے سے خوف ختم نہیں ہوگا۔ تاہم‘ یہ اس صورت میں دور ہوگا جب آپ دل کی گہرائی سے‘ پکے یقین کے ساتھ یہ مانیں گے اور کہیں گے اور روز بروز اس کی مشق کریں گے۔

دوسرا قدم: ایک صفحے پر اپنے تمام خوف ترتیب وار لکھ لیں اپنے سب سے بڑے خوف کا تعین کریں اور خصوصاً اس خوف پر حملہ کرنے کا فیصلہ کریں۔ میں یہ طریقہ اس لیے بتاتا ہوں کہ اگر آپ ایک ساتھ تمام تر خوفوں سے لڑنے کی کوشش کریں گے تو آپ اپنے آپ کو کمزور پائیں گے ایک ایک کرکے اپنے خوف ختم کریں اور آہستہ آہستہ آپ اپنے اندر توانائی ابھرتے دیکھیں گے۔

ایک تیسرا طریقہ یہ ہے جسے میں روحانی کریش پروگرام یا تیزی سے ایمان بڑھانے کا طریقہ کہتا ہوں۔ حقیقی طور پر ایمان کا حصول ایک لمبے روحانی عمل کا نتیجہ ہے۔ لیکن چونکہ ہم خوف سے نپٹنے کے عملی مسئلے سے دوچار ہیں اور ہم اس کا مقابلہ کرنے کے لیے کافی ایمان نہیں رکھتے تو یکدم ایمان پیدا کرنے کی اکیلی صورت ہی پیچھے رہ جاتی ہے۔

ایسا کرنے کے لئے‘ میں تجویز کرتا ہوں ایمان کا بڑا ’انجکشن‘ اپنے ذہن میں لگائیں اپنے شعور کو ایمان سے بھرنے کے لئے ایسا پورے جوش و جذبہ کے ساتھ کریں۔ ایسے کردار اور ان کے واقعات کا مذہبی کتابوں میں مطالعہ کریں‘ جو ایمان سے بھرپور تھے۔ ان کو یاد کریں۔ ان کو دہرائیں جب تک کہ آپ ان پر پوری دسترس حاصل نہ کرلیں اور جب تک یہ آپ کی سوچوں پر

حاوی نہ ہو جائیں۔

ایسا ہی ایک حوالہ یہ لائن ہے"میں نے اپنے اللہ کو تلاش کیا' اس کی جستجو کی' اس نے مجھے سنا اور مجھے تمام تر خوف سے آزاد کر دیا۔

اسی طرح ایک اور جگہ ارشاد ہے"اپنے ذہنوں کو اللہ کی موجودگی سے بھر لو اور خوف تم سے دور بھاگ جائے گا"

لوگوں سے خوفزدہ مت ہوں

جب میں اولڈ ڈیٹریاٹ رسالے میں ایک نوجوان رپورٹر کے طور پر کام کر رہا تھا' تو میرے ایڈیٹر گرو پیٹرسن نے مجھ میں کافی دلچسپی لی۔ وہ دلچسپ اور جوشیلا آدمی تھا۔ ایک دن اس نے مجھے اپنے دفتر میں بلایا۔"نارمن" اس نے کہا"تم بہت زیادہ خوفزدہ اور ڈرے ہوئے ہو۔ تمہیں اس خوف اور ڈر سے آزاد ہونا چاہئے۔ خوفزدہ ہونے کی کیا بات ہے؟ کیوں کوئی آدمی ڈرے ہوئے خرگوش کی طرح اپنی زندگی گزارے؟ مہربان اللہ نے ہمیں بتایا ہے کہ وہ ہمارے ساتھ ہے اور ہماری مدد کرے گا۔"

میں ہمیشہ یہ گفتگو یاد رکھوں گا"دیکھو بیٹا" اس نے بات جاری رکھی"میں تمہیں ایک چھوٹی سی نصیحت کرنے لگا ہوں۔ اس دنیا میں صرف ایک ایسی ذات ہے جس سے ڈرنا چاہئے اس کا یہ مطلب نہیں کہ اس سے خوفزدہ رہنا چاہئے بلکہ اس کے سامنے جھکنا چاہئے اس کے علاوہ کوئی بھی ایسی چیز نہیں جس سے خوفزدہ ہوا جائے۔ اس لئے کبھی بھی کسی چیز یا کسی شخص سے مت گھبراؤ"

"لیکن مسٹر پیٹرسن" میں نے کہا"ایسا کیسے ممکن ہے کہ کوئی شخص بغیر کسی سے ڈرے زندگی گزار سکتا ہے؟

اس نے کہا"سنو میں تمہیں بتاتا ہوں کیسے" "تم نے یہ آیت نہیں سنی""مضبوط رہو اور حوصلہ دکھاؤ' کسی سے مت ڈرو....... کیونکہ اللہ تمہارے ساتھ ہے جہاں کہیں تم جاتے ہو' اللہ کے اس وعدے کو ہمیشہ یاد رکھو" اس نے مزید اضافہ کیا"اور یہ بات مت بھولو کہ یہ وعدہ اس نے کیا ہے جو کبھی کسی شخص کو بغیر وجہ کے عذاب میں نہیں ڈالتا۔"

یہ دنیا ایسے افراد سے بھری پڑی ہے جو اذیت ناک زندگیاں صرف اس لئے گزار

رہے ہیں کیونکہ لوگوں کا ڈر ان کے ذاتی تعلقات کو بہت زیادہ متاثر کرتا ہے۔ ملازم اپنے مالک سے ڈرتا ہے۔ باس اپنے ملازموں سے ڈرے ہوئے ہیں کہ کہیں یہ کام کرنا نہ چھوڑ دیں یا تنخواہ میں اضافے کی بات نہ کر لیں۔ بیویاں اپنے شوہروں سے ڈرتی ہیں اور اس سے برعکس بات بھی اتنی ہی درست ہے۔ والدین اپنے بچوں کے بارے میں خوفزدہ ہیں۔

دوسرے لوگوں سے ڈر کا کیا علاج ہے؟

1۔ شرمیلے کو شرمیلے کی مدد کرنے دو۔ ہر گروہ میں شرمیلے لوگ ہوتے ہیں۔ آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ یہ لوگ کون ہیں۔ اکثر سب سے بلند بات کرنے والا اپنے احساس کمتری کو چھپا رہا ہوتا ہے۔ کسی ایک شرمیلے آدمی کا انتخاب کریں اور اسے توجہ دیں یہ اس کی مدد کرے گا اور آپ کی دوہری مدد ہوگی۔

2۔ اپنے آپ کو قبول کرو۔ مکمل طور پر وہ بنو جو تم خود ہو' تم مختلف ہو اور اس دنیا میں تمہارے جیسا صرف ایک ہی ہے اور وہ تم ہو۔ یہ چیز آپ کو دوسرے جیسا بننے کے غلامانہ عمل سے آزاد کروا دے گی۔ کسی دوسرے شخص جیسا بننے کی کوشش اصل میں لوگوں کا یا مختلف بننے کا خوف ہے۔

3۔ لوگوں سے محبت کرنا سیکھو"گہری محبت خوف ختم کر دیتی ہے" جتنا زیادہ آپ لوگوں کی حوصلہ افزائی کریں گے اور انکی جائز تعریف کریں گے اتنا ہی زیادہ آپ ان کی موجودگی میں کم احساس کمتری کا شکار ہوں گے آپ ان کے ساتھ درست طریقے سے بات کر سکیں گے اور اچھے تعلقات بنا پائیں گے۔

4۔ ایسے لوگوں کے لئے دعا کریں جن کے ساتھ رہنے میں آپ آرام محسوس نہیں کرتے۔ اللہ سے ان کے مسائل کے لیے دعا کریں ان کے بھی کچھ مسائل ہیں' آپ جانتے ہیں وقت کے ساتھ وہ آپ کی ان نیک تمناؤں کو محسوس کرنے لگیں گے اور آپ کو پسند کرنا شروع کر دیں گے۔

❁

NAI ZINDGI KA AAGHAAZ KIJIYE

AL HASANAT الحسنات
BOOKS PVT. LTD.
3004/2, Sir Syed Ahmed Road, Darya Ganj, New Delhi - 110002
Tel: 91-11-2327 1845, Telefax : 91-11-4156 3256,
Email: alhasanatbooks@rediffmail.com, faisalfaheem@rediffmail.com

رہے ہیں کیونکہ لوگوں کا ڈران کے ذاتی تعلقات کو بہت زیادہ متاثر کرتا ہے۔ ملازم اپنے مالک سے ڈرتا ہے۔ باس اپنے ملازموں سے ڈرے ہوئے ہیں کہ کہیں یہ کام کرنا نہ چھوڑ دیں یا تنخواہ میں اضافے کی بات نہ کرلیں۔ بیویاں اپنے شوہروں سے ڈرتی ہیں اور اس سے برعکس بات بھی اتنی ہی درست ہے۔ والدین اپنے بچوں کے بارے میں خوفزدہ ہیں۔

دوسرے لوگوں سے ڈر کا کیا علاج ہے؟

1۔ شرمیلے کو شرمیلے کی مدد کرنے دو۔ ہر گروہ میں شرمیلے لوگ ہوتے ہیں۔ آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ یہ لوگ کون ہیں۔ اکثر سب سے بلند بات کرنے والا اپنے احساس کمتری کو چھپا رہا ہوتا ہے۔ کسی ایک شرمیلے آدمی کا انتخاب کریں اور اسے توجہ دیں یہ اس کی مدد کرے گا اور آپ کی دوہری مدد ہوگی۔

2۔ اپنے آپ کو قبول کرو۔ مکمل طور پر وہ بنو جو تم خود ہو' تم مختلف ہو اور اس دنیا میں تمہارے جیسا صرف ایک ہی ہے اور وہ تم ہو۔ یہ چیز آپ کو دوسرے جیسا بننے کے غلامانہ عمل سے آزاد کروا دے گی۔ کسی دوسرے شخص جیسا بننے کی کوشش اصل میں لوگوں کا یا مختلف بننے کا خوف ہے۔

3۔ لوگوں سے محبت کرنا سیکھو' 'گہری محبت خوف ختم کر دیتی ہے' ' جتنا زیادہ آپ لوگوں کی حوصلہ افزائی کریں گے اور انکی جائز تعریف کریں گے اتنا ہی زیادہ آپ ان کی موجودگی میں کم احساس کمتری کا شکار ہوں گے آپ ان کے ساتھ درست طریقے سے بات کرسکیں گے اور اچھے تعلقات بنا پائیں گے۔

4۔ ایسے لوگوں کے لئے دعا کریں جن کے ساتھ رہنے میں آپ آرام محسوس نہیں کرتے۔ اللہ سے ان کے مسائل کے لیے دعا کریں ان کے بھی کچھ مسائل ہیں' آپ جانتے ہیں وقت کے ساتھ وہ آپ کی ان نیک تمناؤں کو محسوس کرنے لگیں گے اور آپ کو پسند کرنا شروع کر دیں گے۔